

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes del 5to grado de secundaria de la
Institución Educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Dayana Shirly Velásquez Ñaupari

Lima- Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su apoyo incondicional y porque siempre estuvieron a mi lado, alentándome a seguir adelante. Fueron mi soporte durante mi carrera universitaria, y en éste nuevo reto no fue la excepción. Asimismo dedico esta investigación a mi familia conformada por mi esposo e hijo, ya que son el motivo de querer ser mejor cada día.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la fortaleza a seguir este camino y asumir este reto con ahínco, a mi alma mater, la Universidad “Inca Garcilaso de la Vega”, por los conocimientos transmitidos en todos mis años de estudio, los cuales me fueron muy útiles, al colegio “Juan Pablo II” por abrirme las puertas de su institución educativa y darme todas las facilidades para realizar mi investigación y finalmente a mis profesores, por su comprensión y apoyo durante toda esta etapa.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, para optar por el título profesional de licenciada en psicología, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos”.

La cual someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos correspondientes para su aprobación.

Atentamente,

Dayana Shirley Velásquez Ñaupari

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación.....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	xi
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Introducción.....	xvi
 CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema.....	 18
Descripción de la realidad problemática.....	20
Formulación del problema.....	20
Objetivos.....	20
Objetivo general.....	20
Objetivo específico.....	20
Justificación e importancia.....	21
 CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual.....	 22
2.1. Antecedentes.....	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	24
2.2. Bases teóricas.....	26
2.2.1. Estrategias de afrontamiento.....	26
2.2.2. Teorías.....	27
2.2.2.1. Teoría del Afrontamiento de Érica Frydenberg.....	27
2.2.2.2. Modelo de Transaccional Lazarus y Folkman.....	28
2.2.3. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento.....	31
2.2.4. Características de las estrategias de afrontamiento.....	33
2.2.5. Clasificación de las estrategias de afrontamiento.....	34
2.2.6. Funcionamiento del afrontamiento.....	36
2.2.7. Diferencias entre estilos y estrategias de afrontamiento.....	37
2.2.7.1. Estilos de afrontamiento.....	37

2.2.7.2. Estrategias de afrontamiento	38
2.2.8. La adolescencia	40
2.2.8.1. Etapas de la adolescencia	41
2.2.8.2. Cambios de la adolescencia	41
CAPÍTULO III: Metodología	45
3.1. Tipo de investigación	45
3.1.1. Tipo	45
3.1.2. Diseño de la investigación	45
3.2. Población y muestra	46
3.2.1. Población	46
3.2.2. Muestra	46
3.3. Identificación de la variable y su identificación	47
3.3.1. Estrategias de afrontamiento	47
3.3.2. Operacionalización de la variable	49
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	52
3.4.1. Técnicas	52
3.4.2. Instrumentos	52
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados	56
4.1. Procesamiento de datos	56
4.2. Presentación de resultados	56
4.2.1. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión resolver el problema	60
4.2.1.1. Concentrarse en resolver el problema (Rp)	60
4.2.1.2. Esforzarse y tener éxito (Es)	62
4.2.1.3. Invertir en amigos íntimos (Ai)	64
4.2.1.4. Fijarse en lo positivo (Po)	66
4.2.1.5. Buscar diversiones relajantes (Dr)	68
4.2.1.6. Distracción física (Fi)	70
4.2.2. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros	72

4.2.2.1. Buscar apoyo espiritual (Ae).....	72
4.2.2.2. Buscar apoyo profesional (Ap).....	74
4.2.2.3. Buscar apoyo social (As).....	76
4.2.2.4. Acción social (So).....	78
4.2.3. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo.....	80
4.2.3.1. Preocuparse (Pr).....	80
4.2.3.2. Buscar pertenencia (Pe).....	82
4.2.3.3. Hacerse ilusiones (Hi).....	84
4.2.3.4. Falta de afrontamiento (Na).....	86
4.2.3.5. Ignorar el problema (Ip).....	88
4.2.3.6. Reducción de la tensión (Rt).....	90
4.2.3.7. Reservarlo para sí (Re).....	90
4.3.3.8. Autoinculparse (Cu).....	92
4.3. Análisis y discusión de resultados.....	94
4.4. Conclusiones.....	96
4.5. Recomendaciones.....	98
CAPÍTULO V: Programa de intervención.....	102
5.1. Objetivos.....	103
5.1.1. General.....	103
5.1.2. Específicos.....	103
5.2. Justificación.....	103
5.3. Alcance.....	104
5.4. Metodología.....	104
5.4.1. Acciones.....	104
5.4.2. Estrategias o técnicas.....	106
5.5. Recursos.....	106
5.5.1. Humanos.....	106
5.5.2. Materiales.....	106
5.5.3. Financieros.....	107
5.6. Cronograma.....	108
5.7. Sesiones.....	109

Referencias bibliográficas	129
Anexos	135
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	136
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior.....	139
Anexo 3. Carta de aceptación para la aplicación de la investigación.....	140
Anexo 4. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).....	141
Anexo 5. Ficha sociodemográfica.....	147
Anexo 6. Consentimiento informado.....	148
Anexo 7. Análisis de confiabilidad.....	149
Anexo 8. Análisis factorial de validez.....	150
Anexo 9. Fotos.....	151

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra, en la Institución Educativa “Juan Pablo II” del A.H. San Genaro en el Distrito de Chorrillos	47
Tabla 2. Operacionalización de la variable Estrategias de afrontamiento	49
Tabla 3. Media, Desviación estándar, nivel de utilización de cada estrategia según género.	57
Tabla 4. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema	60
Tabla 5. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema y tener éxito	62
Tabla 6. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia invertir en amigos íntimos	64
Tabla 7. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia fijarse en lo positivo	66
Tabla 8. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes	68
Tabla 9. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia distracción física	70
Tabla 10. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual	72
Tabla 11. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional	74

Tabla 12. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	76
según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social	
Tabla 13. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	78
según el nivel de utilización de la estrategia acción social	
Tabla 14. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	80
según el nivel de utilización de la estrategia preocuparse	
Tabla 15. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	82
según el nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia	
Tabla 16. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	84
según el nivel de utilización de la estrategia hacerse ilusiones	
Tabla 17. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	86
según el nivel de utilización de la estrategia falta de afrontamiento	
Tabla 18. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	88
según el nivel de utilización de la estrategia ignorar el problema	
Tabla 19. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	90
según el nivel de utilización de la estrategia reducción de la tensión	
Tabla 20. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes	92
según el nivel de utilización de la estrategia reservarlo para sí.	
Tabla 21. Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes.....	94
según el nivel de utilización de la estrategia autoinculparse	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características de las estrategias de afrontamiento.....	33
Adaptado de Beatriz Rueda.	
Figura 2. Relación de estilos y estrategias de afrontamiento.....	39
Adaptado de Enrique Fernández Abascal.	
Figura 3. Cambios en la adolescencia. Adaptado de Miller.....	43
Figura 4. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	61
estrategia concentrarse en resolver el problema según el sexo masculino.	
Figura 5. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	61
estrategia concentrarse en resolver el problema según el sexo femenino.	
Figura 6. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	63
estrategia esforzarse y tener éxito según el sexo masculino.	
Figura 7. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	63
estrategia esforzarse y tener éxito según el sexo femenino.	
Figura 8. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	64
estrategia invertir en amigos íntimos según el sexo masculino.	
Figura 9. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	65
estrategia invertir en amigos íntimos según el sexo femenino.	
Figura 10. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	66
estrategia fijarse en lo positivo según el sexo masculino.	
Figura 11. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	67
estrategia fijarse en lo positivo según el sexo femenino.	
Figura 12. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	68
estrategia buscar diversiones relajantes según el sexo	

masculino.

Figura 13. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes según el sexo femenino.	69
Figura 14. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia distracción física según el sexo masculino.	70
Figura 15. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia distracción física según el sexo femenino.	71
Figura 16. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual según el sexo masculino.	73
Figura 17. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual según el sexo femenino.	73
Figura 18. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional según el sexo masculino.	75
Figura 19. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional según el sexo femenino.	75
Figura 20. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social según el sexo masculino.	77
Figura 21. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social según el sexo femenino.	77
Figura 22. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia acción social según el sexo masculino.	79
Figura 23. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia acción social según el sexo femenino.	79
Figura 24. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia preocuparse según el sexo masculino.	81
Figura 25. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia preocuparse según el sexo femenino.	81
Figura 26. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia según el sexo masculino.	83

Figura 27. Distribución porcentual según nivel de utilización de.....	183
estrategia buscar pertenencia según el sexo femenino.	
Figura 28. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	85
estrategia hacerse ilusiones según el sexo masculino.	
Figura 29. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	85
estrategia hacerse ilusiones según el sexo femenino.	
Figura 30. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	87
estrategia falta de afrontamiento según el sexo masculino	
Figura 31. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	87
estrategia falta de afrontamiento según el sexo femenino.	
Figura 32. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	89
estrategia ignorar el problema según el sexo masculino.	
Figura 33. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	89
estrategia ignorar el problema según el sexo femenino.	
Figura 34. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	91
estrategia reducción de la tensión según el sexo masculino.	
Figura 35. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	91
estrategia reducción de la tensión según el sexo femenino.	
Figura 36. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	93
estrategia reservarlo para sí según el sexo masculino.	
Figura 37. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	93
estrategia reservarlo para sí según el sexo femenino.	
Figura 38. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	95
estrategia autoinculparse según el sexo masculino.	
Figura 39. Distribución porcentual según nivel de utilización de la.....	95
estrategia autoinculparse según el sexo femenino.	

RESUMEN

La presente investigación es aplicada de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y nivel descriptivo. La cual tiene como objetivo conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes del 5to año de secundaria del turno mañana de la institución educativa “Juan Pablo II” del A.H San Genaro en el distrito de Chorrillos. La población estuvo conformada por 70 adolescentes, y la muestra por 65, ya que se tuvieron en cuenta ciertos criterios de exclusión e inclusión. El instrumento a utilizar fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), creada por Frydenberg y Lewis (1993), sin embargo para el presente estudio se utilizó la adaptación peruana hecha por Beatriz Canessa (2002). Los resultados mostraron que la mayoría de estudiantes utilizaban con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento improductivas, hallándose variaciones de su uso tanto para el sexo masculino como femenino, a partir de lo cual se elaboró un programa de intervención que constaba de 10 sesiones teniendo como objetivo disminuir el uso de las estrategias inadecuadas.

Palabra clave: *Estrategias, estrategias de afrontamiento, afrontamiento, afrontamiento improductivo, adolescentes.*

ABSTRACT

The present research is applied with a quantitative approach, of non - experimental design, cross - sectional and descriptive level. The purpose of this study is to know the coping strategies most frequently used by adolescents in the fifth year of high school on the morning shift of the educational institution "Juan Pablo II" of A.H San Genaro in the district of Chorrillos. The population consisted of 70 adolescents, and the sample was 65, since certain criteria of exclusion and inclusion were taken into account. The instrument used was the Scale of Coping for Adolescents (ACS), created by Frydenberg and Lewis (1993), but for the present study the Peruvian adaptation made by Beatriz Canessa (2002) was used. The results showed that the majority of students used unproductive coping strategies more frequently, finding variations of their use for both male and female sex, from which an intervention program consisting of 10 sessions was developed with the objective of decrease the use of inappropriate strategies.

Key words: *Strategies, coping strategies, coping, Unproductive Coping, adolescents.*

INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento son herramientas esenciales que los adolescentes pueden utilizar para resolver adecuadamente sus problemas, pero si éstos utilizan aquellas que son improductivas, no solo van a generar inadecuadas soluciones, sino que pueden afectar su equilibrio biopsicosocial, ya que pueden tener diversas consecuencias negativas, entre síntomas psicósomáticos, refugiarse en el alcohol u optar por fumar y estar con los amigos, para que esto no ocurra es necesario orientarlos a que utilicen aquellas estrategias que si son adecuadas y van a ser positivas para ellos, es por eso que en la presente investigación se abordara dicho tema.

El objetivo de dicho trabajo es observar cuáles con las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes, así como su nivel de utilización según cada dimensión en la que éstas se dividen.

La investigación se divide en diversos capítulos los cuales son los siguientes:

En el capítulo I encontraremos el planteamiento del problema de investigación a raíz de la cual se plantea el problema general y los específicos que servirán para ser contestados posteriormente. Asimismo se plantea el objetivo general y los específicos culminando con la justificación e importancia del estudio.

El capítulo II comprende el marco teórico conceptual, se presentarán los antecedentes tanto nacionales e internacionales que hayan abordado el tema a investigar. Además en el segundo subcapítulo se observa las bases teóricas, las cuáles son el sustento del estudio, donde se definen con mayor detalle las variables estudiadas, las teorías que amparan la investigación, así como las dimensiones del instrumento utilizado.

Prosiguiendo con el capítulo III se abordará la metodología utilizada para la investigación, el tipo de investigación, diseño, así como la población y muestra, asimismo se describirá el instrumento que se ha utilizado para el presente estudio.

El capítulo IV se encontrará los resultados obtenidos en la investigación obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio, así como las tablas y figuras. Asimismo se presentará las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente en el capítulo V se presentará el programa de intervención dividido en 10 sesiones, mediante el cual se pretende fomentar la utilización adecuada de las estrategias de afrontamiento, reduciendo el uso de aquellas que son improductivas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La adolescencia es una etapa crucial en la que se dan diversos cambios, tanto biológicos, psicológicos y sociales, esta transición muchas veces acarrea dificultades que si no son tratadas de la manera correcta puede desembocar en numerosos problemas para los adolescentes, afectándoles en distintos ámbitos de su vida, tanto en lo personal como en lo escolar.

Ante estas dificultades, pueden tomar parte de diversas estrategias de afrontamiento, las cuales son herramientas que se utilizan en diversos contextos y pueden variar dependiendo de las situaciones que se presenten. Fernández (como se citó en Castaño & León del Barco, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), conceptualiza la adolescencia como una transición que se divide en dos estadios, una llamada adolescencia temprana que comprenden las edades de 12 a 14 años y otra denominada adolescencia tardía que va desde los 15 hasta los 19 años, en dicha etapa ocurren diversos cambios, tanto en el aspecto anatómico, psicológico y físico, así como en su personalidad.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016), el Perú cuenta con una población de 31 millones 488 mil 625 personas, de las cuales 9 millones 985 mil 664 personas residen en el departamento de Lima. El jefe del INEI, el Dr. Aníbal Sánchez Aguilar señala que de toda la población que habita en el país, 5 millones 103 mil 755 son niñas y adolescentes menores de 18 años de edad, lo cual vendría a ser un 11.1% de la población total de Perú.

El distrito de Chorrillos según datos del Ministerio del Interior (MININTER, 2016), está habitado por 330,756 mil habitantes, en el centro

educativo Nacional “Juan Pablo II” donde realizaremos la investigación está conformado por un total de 1600 estudiantes, divididos en tres niveles, inicial, primaria y secundaria, en éste último nivel hay 757 alumnos, con lo cual trabajaremos con los estudiantes del 5to año de secundaria turno mañana, los cuales se dividen en dos secciones, A y B, en total hay 70 alumnos entre ambas secciones, según el subdirector de la institución educativa Oscar Zárate Guerrero refiere que muchas veces los alumnos del nivel secundaria recurren a sus amigos para resolver sus problemas, asimismo muestran falta de motivación, problemas familiares y de conducta.

Por todo lo mencionado anteriormente, tomando en cuenta que la etapa del ciclo de vida en que nos centraremos es una de las más complicadas ya que acarrea diversos cambios, es necesario la intervención tanto de los educadores como de los psicólogos, que trabajando en conjunto se tome las riendas del asunto para ofrecer las mejores herramientas a los alumnos para que se puedan enfrentar a las diversas dificultades que se presentan en la adolescencia, mediante esta investigación se busca establecer cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes, y si están dirigidas al aspecto positivo o negativo.

En ese sentido es necesario plasmar un proyecto de intervención, en base de diversas sesiones, talleres, en los cuales no solo participen los alumnos, sino también los tutores del aula ya que día a día están con ellos y de una u otra forma son un soporte para ellos, para así ayudar a que enfrenten esta etapa de la adolescencia de la mejor manera, usando estrategias de afrontamiento adecuadas, y tratar de orientarlos si es que están usando las herramientas inadecuadas que puedan dañar su bienestar biopsicosocial.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión resolver el problema?

¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros?

¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos.

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de utilización de la dimensión resolver el problema.

Precisar el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros.

Identificar el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo.

1.4. Justificación e importancia

Hoy en día los problemas que ocurren en la sociedad son muy alarmantes, se puede ver que las calles están llenas de delincuencia, drogadicción, entre otras cosas, y los más vulnerables a estas situaciones perjudiciales son los adolescentes, ya que de por sí ésta es una etapa muy difícil, tienen muchas dudas, problemas, que muchas veces no saben resolver y recurren a las personas más cercanas para escuchar consejos, si los padres no están ahí para orientarlos de la mejor manera pueden utilizar estrategias o recursos de afrontamiento ineficaces.

Según Lazarus y Folkman (como se citó en Pérez y Rodríguez, 2011) refieren que las “estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial” (p.21).

En este sentido la presente investigación es importante ya que busca conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes ante las situaciones o problemas que afrontan día a día, detectando aquellas en las que son perjudiciales para su bienestar, tratando de orientarlos hacia adecuadas herramientas que si los ayuden y sean beneficiosas para ellos, logrando que resuelvan sus problemas en lugar de empeorarlos. Asimismo se busca despertar el interés en futuros investigadores, con el fin de indagar más sobre los efectos de las estrategias de afrontamiento en los adolescentes y a su vez puedan darnos nuevos alcances.

Finalmente se busca proporcionar al colegio donde se realiza el estudio, datos objetivos de cómo sus alumnos adolescentes se orientan al tomar sus decisiones ante diversas situaciones que afrontan, para así como institución educativa puedan intervenir de manera temprana y orientarlos de la forma más adecuada, de igual forma brindarles pautas y herramientas para el desarrollo de estrategias de intervención respectivas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

Con el fin de ahondar más en el tema de investigación, a continuación se presentan trabajos realizados tanto en el marco internacional como nacional.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Salavera y Usán (2017) “Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de secundaria”, realizaron una investigación con el objetivo de describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes en diversas situaciones de estrés. Dicho estudio se realizó en la Universidad de Zaragoza, Facultad de educación. El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, a través de un enfoque descriptivo correlacional, la muestra utilizada fue de 1402 alumnos de enseñanza secundaria los cuales incluyen 711 alumnos de sexo masculino y 691 de sexo femenino, a su vez se consideró un rango de edad entre 12 a 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de felicidad subjetiva de Lyubomirsky & Lepper. Los resultados mostraron que los adolescentes hacen más uso de las estrategias de tipo no productivo, mientras que las chicas prefieren el apoyo social.

Hernández y Herrera (2017) “Estrategias de afrontamiento de problemas en los estudiantes de la unidad educativa Riobamba - Ecuador”. El método utilizado fue inductivo- deductivo, analítico- sintético; con diseño de corte cualitativo no experimental; a su vez el tipo de investigación fue exploratorio- descriptivo y de campo-bibliográfico; el tipo de estudio fue transversal y el nivel de investigación fue exploratorio descriptivo. Se aplicó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) a una población de 160 estudiantes; donde se obtuvo como resultado que no todos los adolescentes presentan dificultades, y quienes lo hacen predominan los de tipo cognitivo sobre los emocionales, además los

adolescentes aplican las estrategias de afrontamiento en base a la teoría, sin embargo no tienen bases que orienten su correcta aplicación.

Tolin (2017) “Estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes de sexto de secundaria del municipio de San Pedro de Curahuara” planteó una investigación con el objetivo de identificar el afrontamiento que realizan los adolescentes del área educativa ante un evento estresante. El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, basándose en el diseño transaccional o transversal descriptiva. La población utilizada estaba conformada por adolescentes de sexto de secundaria, pertenecientes a las diferentes unidades educativas del Municipio San Pedro de Curahuara- Bolivia, basándose en una muestra de 86 estudiantes. El instrumento utilizado fue el “Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento” planteado por Enrique G. Fernández Abascal (1997). Como resultado se logró identificar que los adolescentes varones de sexto de secundaria a nivel Municipal, utilizan la estrategia dirigido al control emocional como la más frecuente; sin embargo con respecto al género femenino se identifica que la estrategia de mayor frecuencia es el desarrollo personal.

Ogoño (2017) “Estrategias de afrontamiento en los adolescentes que no consumen y los que consumen alcohol de 16 – 18 años del colegio nacional mixto Adolfo Valarezo”. El tipo de investigación fue descriptivo, cuali-cuantitativo, analítico y de corte transversal. La muestra utilizada fue de 115 jóvenes estudiantes del Colegio Nacional Mixto Adolfo Valarezo. Los instrumentos usados fueron La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ASC) de Frydenberg Lewis y el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol AUDIT desarrollado por la Organización Mundial de la Salud. Como resultado se obtuvo que los estudiantes que no consumen alcohol se centran en estrategias de afrontamiento funcionales, mientras los que si consumen usan las estrategias de afrontamiento no funcionales.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Aguirre (2016) “Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución pública de Trujillo”, elaboró una investigación con el propósito de determinar la relación que existe entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. El tipo de investigación fue correlacional, diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 192 estudiantes de ambos sexos, que cursan el 3°, 4° y 5° de secundaria, entre 13 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA), de Prado y Del Águila (2000) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), utilizando para dicha investigación la adaptación española de Pereña y Seisdedos (2000). Como resultado se halló que los estudiantes presentan un nivel predominantemente bajo en resiliencia y en el uso de la mayoría de estrategias de afrontamiento. Por otro lado la estrategia de afrontamiento Concentrarse en Resolver el Problema, es la única que se relaciona de manera positiva y significativa, con todas las dimensiones de la resiliencia.

Raffo (2016) “Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo”, planteó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la agresividad premeditada e impulsiva y las estrategias de afrontamiento. El tipo de investigación fue descriptivo con un diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 445 alumnos varones entre los 12 y 17 años, a quienes se les aplicaron dos pruebas, el cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (CAPI-A) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), obteniendo como resultados que existe una correlación directa, de grado débil y altamente significativa entre la agresividad premeditada y los estilos hacerse ilusiones y falta de afrontamiento; asimismo entre la agresividad impulsiva con los estilos invertir en amigos íntimos y acción social.

Caycho (2016) “Percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima”, llevó a cabo un trabajo con el propósito de analizar las relaciones entre la percepción de los estilos parentales y los estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios. La investigación fue tipo correlacional, transversal y con un diseño ex post facto. La muestra estuvo conformada por 320 adolescentes que cursaban los dos primeros años de estudios en una universidad privada de Lima cuyas edades oscilaban entre los 16 a 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la Versión Abreviada del Inventario de la Percepción de los Hijos acerca de las Relaciones con sus Padres (Richaud, 2005) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Frydenberg & Lewis, 1995). Los resultados arrojan que los hijos perciben que sus madres presentan mayores niveles de aceptación y los padres mayores niveles de control patológico.

Gutiérrez (2016) “Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote 2016”, desarrolló un trabajo con el objetivo de determinar si existe una relación entre los estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes. Se empleó un diseño no experimental de tipo correlacional. Se utilizó una población-muestra de 125 adolescentes de 1ero a 5to grado de secundaria de una institución educativa nacional de la ciudad de Chimbote. Como instrumentos se empleó lo siguiente: La Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), la cual fue adaptada al Perú por Canessa en el 2002 el Cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry en el año 1992 y fue adaptado por Figueroa, Capa, Vallejos y Ramírez en 2007. Se obtuvo como resultado que los estilos de afrontamiento que tiene relación con la agresividad son los siguientes: buscar ayuda profesional, reservarlo para sí mismo, autoinculparse y no afrontamiento, hallándose una correlación positiva débil entre ellos.

Amoretti (2017) “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador”, realizó una investigación con el propósito determinar la relación entre la

ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria del Centro Educativo Cristo. El tipo de investigación fue no experimental de diseño descriptivo - correlacional. La muestra estuvo conformada por toda la población escolar del nivel secundaria, que es constituida por 326 estudiantes, entre la edad de 12 a 18 años. Los instrumentos usados fueron: El “Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE” y “ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescentes”, usando la versión adaptada al Perú de Beatriz Canessa. Como resultado se obtuvo que los estudiantes presentan un nivel promedio de ansiedad, asimismo presentaron un nivel promedio de afrontamiento al estrés. Según el género, indicaron que las mujeres cuentan con mayor capacidad para afrontar el estrés, por lo tanto no presentan ansiedad frente a exámenes.

2.2. Bases Teóricas

Con el fin de poder explicitar con mayor detalle la variable a utilizar en el presente estudio, se presentan las teorías más destacadas, así como las definiciones más resaltantes acerca de la variable de investigación.

2.2.1. Estrategias de Afrontamiento

Rueda (2012) refiere que las estrategias de afrontamiento funcionan como medidores entre la situación y la persona dentro de la situación de tensión, todo esto se dan en unión con la valoración cognitiva.

Fernández (como se citó en Castaño & León de Barco, 2010) refiere que las estrategias de afrontamiento pueden variar dependiendo de la situación que los ocasione, dichos recursos se utilizan en diversos contextos.

Frydenberg y Lewis (1997) autores del instrumento utilizado en la presente investigación, usando la adaptación al Perú de Beatriz Canessa, definen a las estrategias de afrontamiento como aquellos recursos que ayudan a lograr una efectiva adaptación

emocional lo cual va a favorecer al sujeto ya que se va a disminuir el malestar evidenciado por éste, estos pueden ser de tipo conductual como cognitivo.

2.2.2. Teorías

Se presentan las siguientes teorías acerca de la variable de estudio:

2.2.2.1. Teoría del Afrontamiento de Érica Frydenberg

Raffo (2016) afirma que en la teoría del afrontamiento de Frydenberg es esencial que el psicólogo conozca cuales son las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes, para así poder deducir cuáles serán las conductas que estos tendrán, así como sus sentimientos, pensamientos e ideas. Teniendo en cuenta la repercusión del uso de dichas estrategias en el bienestar psicológico del adolescente.

Frydenberg y Lewis (como se citó en Rivas, López y Barcelata, 2016) consideran al afrontamiento adolescente como aquellas estrategias cognitivas y conductuales que ayudan a lograr una adecuada respuesta emocional ante situaciones que implican estrés.

Santrock, Pérez y Shafter (2004), refieren que Frydenberg y Lewis señalaron que en la adolescencia ocurren una sucesión de cambios, y se presentan diversos retos y obstáculos. En primera instancia es importante el logro de la identidad y poder ser independiente del círculo familiar sin dejar de tener la conexión con el entorno parental y por último señalan que se produce una serie de variantes biopsicosociales, culturales y cognitivos, los cuales se dan en la transición entre la infancia y la edad adulta.

2.2.2.2. Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (como se citó en Aguirre, 2016), proponen dicho modelo en el año de 1984 el cual fue publicado en una obra que se denomina en español “Estrés y procesos cognitivos”, denominándolo “Modelo cognitivo – transaccional” o “Modelo interactivo” del estrés.

Casado (s.f) refiere que el modelo se basa en la relación que se da entre el sujeto y su medio ambiente; en como éste afronta las demandas que su entorno le proporciona. La interacción que se da adquiere sentido cuando el sujeto le da una valoración a la demanda que hace su medio, lo cual muchas veces es meramente social, es decir, que las demandas que se dan tienen que ver con el entorno social del individuo. Frente a dichas demandas el sujeto tratará de cumplirlas de la mejor manera posible, utilizando una serie de conductas que adquieren sentido según la importancia de la situación y de la planificación con las que estas irían, de acorde a los objetivos que se quiere llegar.

De tal manera se puede simplificar el modelo en la siguiente forma:

A. La demanda del medio en cuanto a compromiso:

- Si la demanda es intrascendente, no se ve un compromiso por parte del sujeto, ya que no lo perjudica directamente, lo que genera que no haya una repercusión en su estado emocional y por lo tanto no exista una respuesta por parte de éste.
- Si la demanda es trascendente, genera un compromiso en el sujeto, y por tanto puede

afectar su equilibrio, tanto a nivel emocional, físico y social. Todo esto crea una situación de tensión, provocando una fijación en la demanda, lo que ocasiona que se produzca un proceso de evaluación y preparación para una adecuada respuesta de adecuación.

B. Los procesos de evaluación de la situación estresante:

- Evaluación primaria. Es la importancia que el sujeto hace y le da a la situación en conflicto, lo que significa un compromiso por parte de éste, está relacionada con:
- Evaluación secundaria. Es la valoración que el sujeto realiza acerca de las herramientas que tiene a la mano para poder afrontar la demanda de su entorno, dichos recursos son: económico, institucionales, sociales y personales. De acuerdo a esa valoración el individuo analiza si tiene las herramientas y habilidades necesarias poder afrontar los problemas. La unión de estas dos valoraciones hace que la situación sea de la siguiente manera:

Reto o desafío. El individuo posee una sensación de bienestar, ya que considera que posee las herramientas necesarias para hacer frente a la situación en conflicto.

Amenaza. El individuo presenta sentimientos de ansiedad y nerviosismo, ya que piensa que no tiene los recursos necesarios y por lo tanto no sabe cómo

afrontar el problema que posee. Genera respuestas poco eficaces debido a que su actividad de afrontamiento disminuye. Para el modelo de afrontamiento si el sujeto demuestra una respuesta ansiosa es una señal de anticipación, al hecho de que sienta que no pueda responder adecuadamente a las demandas de su entorno. Asimismo la imposibilidad de poder controlar la situación es una pieza importante en la explicación de la patología, ya que muchas veces se teme más al hecho de no poder afrontar el problema, que a la situación en sí.

A continuación se presentan dos perspectivas en relación al proceso de afrontamiento que se ha descrito:

- Dirigido al problema. Orientada hacia la resolución del problema, que no suponga riesgo para el individuo.
- Dirigido a la emoción. El sujeto no se compromete con la situación, ya que considera que no tiene la manera de afrontar los problemas que se le presentan, en este caso la persona trata de evitar el problema, negándolo o cediendo la responsabilidad a otros, ocasionando de esta manera una patología y causando un desequilibrio emocional.

2.2.3. Dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento

Basándonos en las dimensiones del test: Escala de Afrontamiento para los Adolescentes (ACS), cuyos autores son Érica Frydenberg y Ramón Lewis (1993). Dichos autores las dividen en tres dimensiones, dentro de las cuales se encuentran 18 estrategias de afrontamiento. Para dicha investigación usaremos la adaptación peruana que realizó Beatriz Canessa en el año 2002, quien también considera las mismas dimensiones y estrategias de afrontamiento.

- Estrategias de Afrontamiento dirigido a la resolución de problemas: Orientada a resolver los problemas usando distintas estrategias de forma positiva. Dentro de esta dimensión se encuentran las siguientes estrategias:
 - Concentrarse en resolver el problema (Rp).- Se utilizan diversas opciones y puntos de vista para poder llegar a la solución de la situación en conflicto.
 - Esforzarse y tener éxito (Es).- El sujeto hace uso de estrategias eficaces con el fin de resolver con éxito la demanda del medio, esto ocasiona un fuerte compromiso y una actitud de dedicación y ambición por obtener los mejores resultados.
 - Invertir en amigos íntimos (Ai).-Se relaciona con la búsqueda de relaciones interpersonales cercanas.
 - Fijarse en lo positivo (Po).-Se hallan ítems que muestran una visión positiva acerca de la situación problemática.
 - Buscar diversiones relajantes (Dr).-Dentro de esta estrategia se incluyen actividades de ocio que buscan relajar al sujeto.
 - Distracción física (Fi).- Se refiere a estrategias en el que se hace uso del deporte.

- Estrategias de Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros: Se busca el apoyo de profesionales, familiares, o incluso se recurre a deidades para que los ayuden en la solución de sus problemas. En esta dimensión se encuentran:
 - Buscar apoyo espiritual (Ae).-En esta estrategia se encuentran ítems en las que el sujeto busca el apoyo de Dios para que lo pueda ayudar en resolver su problema.
 - Buscar apoyo profesional (Ap).-Se busca el apoyo profesional, como profesores u otros consejeros.
 - Buscar apoyo social (As).- Estrategia en la cual el individuo comparte sus problemas con las personas de su entorno, con el fin de que éstos le brinden consejos que lo ayuden a resolverlos.
 - Acción social (So).- Dejar que otros conozcan el problema que posee, tratando de conseguir ayuda uniéndose a grupos que comparten quizás la misma dificultad.
- Estrategias de Afrontamiento improductivo: Muestran incapacidad para resolver los problemas, se apoyan en conductas poco eficaces y que pueden ser contraproducentes para el bienestar del individuo. En ella se encuentran:
 - Preocuparse (Pr).-Preocupación por la felicidad futura.
 - Buscar pertenencia (Pe).-El sujeto busca pertenecer a un grupo social, se preocupa por saber qué es lo que los demás piensan de él.
 - Hacerse ilusiones (Hi).-Hay un sentimiento de esperanza de que todo saldrá bien.

- Falta de Afrontamiento (Na).- El sujeto desarrolla síntomas psicosomáticos, por el hecho de considerarse incapaz para resolver sus problemas.
- Ignorar el problema (Ip).- El sujeto trata de desentenderse del problema, lo evita.
- Reducción de la tensión (Rt).-Ítems que reflejan un intento por sentirse mejor y relajarse ante la tensión existente.
- Reservarlo para sí (Re).- El individuo guarda sus problemas para sí, los oculta y no los comparte con los demás.
- Autoinculparse (Cu).- El sujeto se culpa por los problemas que posee.

2.2.4. Características de las estrategias de afrontamiento

Rueda (2012) refiere que las estrategias de afrontamiento tienen las siguientes características:

- Son las acciones espontáneas que muestra el sujeto; lo que piensa, siente y hace, con la finalidad de adaptarse y resolver el problema.
- Es importante conocer el contexto en el que se da la situación problemática con el fin de poner en marcha las acciones necesarias para hallar una solución al conflicto.
- Pueden transformar los pensamientos que las personas tienen durante la etapa de estrés que éstos puedan sentir frente a la situación, las estrategias de afrontamiento pueden variar según el tiempo o en medio de la situación.
- Las estrategias de afrontamiento no se pueden catalogar como eficaces o ineficaces ya que esta pueden variar dependiendo del contexto en donde se presenten o en

relación a las personas que la usen, asimismo la eficacia que dichas estrategias demuestren va a depender del efecto que se vea en el corto o largo plazo.

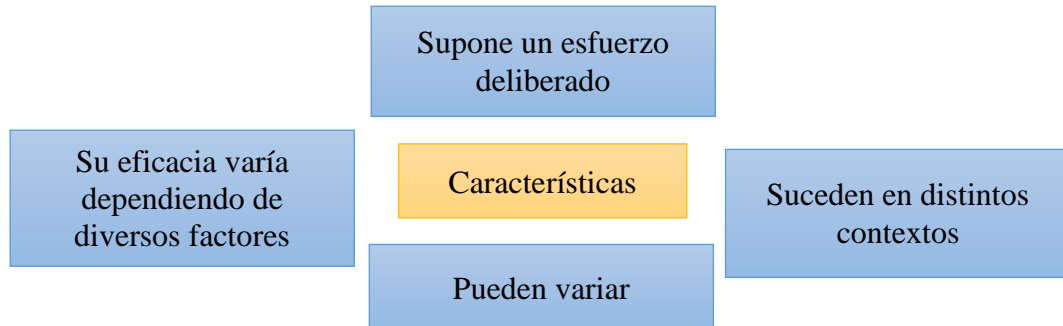


Figura 1: Características de las estrategias de afrontamiento (adaptado de Beatriz Rueda, 2013)

2.2.5. Clasificación de las estrategias de afrontamiento

Compas, Mallaren y Fondacaro (como se citó en Galarza, 2013), lo dividen en:

- Disfuncional.-La conducta es inhibida, no hay un acertado manejo de las emociones.
- Funcional.- Se realizan acciones para resolver el problema, basándose en una serie de alternativas.

Biling y Moss (como se citó en Galarza, 2013), lo clasifican según el tipo de estrategia.

- Estrategia activo comportamentales: Hace manifiesto de las conductas que el sujeto realiza para hacer frente al problema.
- Estrategia activo cognitivas: Son los esfuerzos que el sujeto realiza para controlar el estrés.
- Estrategias de evitación: Se busca disminuir el estrés o negar el problema mediante ciertas conductas, como fumar, beber o comer.

Lazarus y Folkman (como se citó en Amoretti, 2017) plantearon 7 estrategias, son las siguientes:

A. Estrategias centradas en el problema

- Confrontación.-Se imposibilita la resolución del problema ya que el sujeto presenta una conducta desfavorable.
- Planificación.- Se da durante transcurso del estudio de la situación.

B. Estrategias centradas en la emoción

- Aceptación de la responsabilidad.- Se reconoce el papel que juega como protagonista de la situación problemática.
- Autocontrol.-El sujeto trata de controlar su comportamiento con el fin de mantener un adecuado estado emocional.
- Reevaluación positiva.-Se busca analizar la situación, basándose en los aspectos positivos.
- Escape o evitación.-El sujeto usa conductas contraproducentes, como fumar, comer en exceso, consumir alcohol, entre otros.

C. Estrategias centradas en la emoción y problemas

- Búsqueda de apoyo social.- Se busca acudir al apoyo del entorno con el fin de solucionar los problemas.

Érica Frydenberg (como se citó en Amoretti, 2017) lo clasifica en tres estilos, dentro de los cuales se encuentran incluido diversas estrategias.

- A. *Dirigido a la solución del problema.*- Buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito y concentrarse en resolver el problema.
- B. *Afrontamiento en relación con los demás.*-Buscar ayuda profesional, buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social y buscar apoyo espiritual.
- C. *Afrontamiento improductivo.*-Hacerse ilusiones, ignorar el problema, autoinculparse, preocuparse, reservarlo para sí, falta de afrontamiento y reducción de la tensión.

2.2.6. Funcionamiento del Afrontamiento

Domenech (2005) manifiesta que el afrontamiento funciona de dos formas:

- Primero, cuando el sujeto hace las valoraciones necesarias para saber si cuenta con los recursos para hacer frente al problema, esto se denomina desafío.
- Segundo, en la que el sujeto no posee los recursos necesarios para afrontar la situación, a esto se denomina amenaza.

Entre las dos formas de afrontamiento se da una relación negativa, ya que si una aumenta, la otra tiende a disminuir y así viceversa. Las estrategias de afrontamiento están dirigidas a cambiar la situación problemática, buscando una mejora, y de esta manera brindar al sujeto las herramientas necesarias. Si se ve que dichas estrategias causan el mismo efecto en las distintas situaciones, quiere decir que algo ha cambiado entre el sujeto y la situación.

2.2.7. Diferencia entre estilos y estrategias de afrontamiento

2.2.7.1. Estilos de Afrontamiento

Fernández- Abascal (como se citó en Castaño y León del Barco, 2010) afirma que los estilos de afrontamiento son los responsables de la utilización y preferencia de los diversos tipos de estrategias de afrontamiento que existen, tienen que ver con los intereses personales que muestra el sujeto para hacer frente a las situaciones. Este autor plante 8 tipos de estilos:

- Dimensión del método, en la cual se distinguen:
 - El estilo de afrontamiento activo
 - El estilo de afrontamiento pasivo
 - El estilo de afrontamiento de evitación
- Dimensión de la focalización
 - El estilo de afrontamiento dirigido la respuesta emocional.
 - El estilo de afrontamiento dirigido a la modificación de la respuesta inicial.
 - El estilo de afrontamiento dirigido al problema.
- Dimensión de la actividad
 - El estilo de afrontamiento conductual
 - El estilo de afrontamiento cognitivo

En conclusión los estilos de afrontamiento son los responsables del uso de las diversas estrategias de afrontamiento, esto depende de las preferencias que el sujeto ha desarrollado en el transcurso de su vida, en su mayoría dichos estilos son estables.

2.2.7.2. Estrategias de Afrontamiento

Fernández- Abascal (como se citó en Castaño y León del Barco, 2010), menciona que las estrategias de afrontamiento son las conductas a utilizar dependiendo del contexto y puede cambiar entorno a la situación en que se presente.

Tolin (2017) refiere que Fernández-Abascal realiza un estudio sustancial acerca del afrontamiento y como resultado construye “El Inventario de Estilos y estrategias de Afrontamiento”, que consta de 72 preguntas relacionadas con las 18 estrategias que son:

1. Estrategias que buscan sacar lo positivo de la situación, dándoles un nuevo significado, esto es la reevaluación positiva.
2. Sentimiento de pesimismo, ya que no se considera capaz de afrontar el problema, esto es reacción depresiva.
3. No se acepta el problema, estrategia denominada negación.
4. Se realiza una aproximación racional y analítica acerca del problema, esto es la estrategia planificación.
5. El individuo posee un papel pasivo, no es capaz de afrontar las consecuencias por la falta de control personal, es la denominada estrategia conformismo.
6. Se hace uso de pensamientos que sirvan de distractores y de esa forma no pensar en el problema, esto hace referencia a la desconexión mental.
7. Se centra en el desarrollo personal del individuo, hay una consideración del problema pero de forma relativa.

8. Se ocultan los sentimientos a través de la movilización de los recursos, esto hace referencia a la estrategia control emocional.
9. Eliminación cognitiva de los efectos emocionales que la situación problemática genera, esto se da mediante la estrategia el distanciamiento.
10. No se realiza ningún tipo de actividad, con el fin de buscar soluciones e información para resolver el problema, esta es la estrategia la supresión de actividad distractora.
11. Con el fin de encontrar mayor información acerca del problema, se realiza el aplazamiento del afrontamiento, estrategia denominada refrenar el afrontamiento.
12. No se toma ningún tipo de acción por temor a agravar la situación, esto es la evitación del afrontamiento.
13. Son las acciones encaminadas a la solución del problema, denominada el resolver el problema
14. Se busca el consejo de las personas del entorno para que lo ayuden a resolver o afrontar el problema. Estrategia denominada apoyo social al problema.
15. Se evita dar cualquier tipo de solución a la situación problemática, se da mediante la desconexión comportamental.
16. Son las manifestaciones emocionales. Estrategia denominada expresión emocional.
17. Se busca apoyarse en las personas del entorno, tratando de encontrar comprensión. Esto es la estrategia de apoyo social emocional.
18. Se incluye elementos que buscan evitar la situación que genera estrés, dentro del afrontamiento, haciendo uso de elementos externos como comer, fumar, beber. Esto es la estrategia la respuesta paliativa.

Rivas, López y Barcelata (2017), refieren que los estilos y estrategias de afrontamiento varían dependiendo el sexo. Hay estudios que corroboran que las mujeres utilizan adecuadas estrategias de afrontamiento y poseen mayores herramientas, entre éstas están: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, preocuparse en reducir la tensión y evitar dificultades. En tanto los hombres utilizan estrategias menos productivas como distraerse físicamente e ignorar el problema.

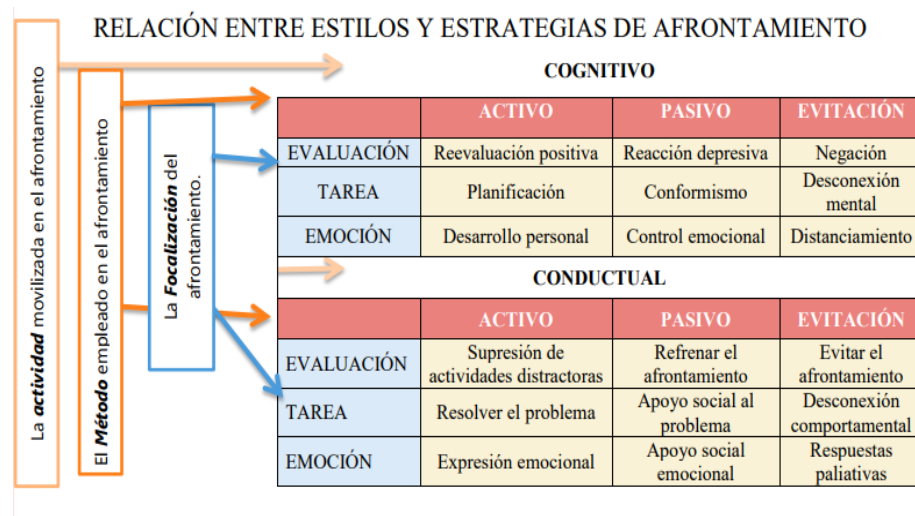


Figura 2: Relación de estilos y estrategias de afrontamiento. Fuente: Enrique G. Fernández Abascal.

2.2.8. La adolescencia

Según la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Ponce, 2015), la adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales, la cual está dividida en tres etapas: adolescencia temprana, media y tardía.

Pérez y Merino (2012), mencionan que el termino adolescencia procede del latín “adolescencia”, y la cual se da después de la niñez, va desde la pubertad hasta el momento que finaliza la maduración del organismo.

Es así que dentro de esta etapa, en la cual se da diversos cambios que afectan al individuo, es importante la presencia de una

persona que oriente y guíe al adolescente, para que éste pueda tomar decisiones adecuadas acerca de su futuro y utilizar recursos eficaces para afrontar sus problemas.

2.2.8.1. Etapas de la adolescencia

Torres (s.f) afirma que la adolescencia se divide en tres fases las cuales son las siguientes:

- La pre-adolescencia: Es el cambio que sucede entre la infancia y la edad adulta, se da entre los 8 y 11 años y coincide con el inicio de la pubertad
- La adolescencia temprana: En ella se dan los principales cambios físicos, comprende desde la edad de 11 a los 15 años.
- La adolescencia tardía: Va desde los 15 a los 19 años y es la última etapa.

2.2.8.2. Cambios de la adolescencia

Gallego (2017) afirma que en esta etapa se dan diversos cambios que son de índole: físicos, psicológicos y sociales, los cuales van ayudar a que el adolescente se prepare a hacerse responsable de su futuro y la forma en como estos actuaran frente a su entorno. A continuación se detallan los cambios físicos por los que estos pasan.

- Cambios Físicos.- La hipófisis es la glándula que se encuentra en el cerebro, la cual es la responsable que ocurran los cambios fisiológicos en la persona, dichos cambios se presentan primero en las mujeres y luego

en los hombres, entre los cambios que se dan en los hombre y las mujeres son los siguientes:

- Hombres: Cambio de voz, producción de espermatozoides, con lo que se da la primera eyaculación, aumento de estatura, aparición de acné, disminución de la masa corporal, aumento de las glándulas sudoríparas, aumento de los genitales y vello facial.
- Mujeres: Se libera el primer óvulo por lo tanto se produce la menstruación, aumento de estatura, crecimiento de los senos, voz más fina, ensanchamiento de caderas, crecimiento de vello púbico y facial.

Miller (2017), señala los cambios a nivel psicológico que se dan en los adolescentes, en donde refiere que es importante que los progenitores conozcan cuáles son esos sucesos, a continuación los detalla.

- Cambios Psicológicos
 - Establecimiento de identidad.- Es cuando el adolescente busca su identidad y el lugar que ocupan en el mundo, son influenciados por los amigos y familiares y suelen usar diversas estrategias, como salir con varias personas, vestirse de cierta manera, para saber en qué lugar encaja mejor. Cabe señalar que éste es uno de los principales cambios de los adolescentes.
 - Emociones cambiantes.- Los adolescentes suelen cambiar de emociones una y otra vez, esto se debe los diversos cambios que suceden en su interior, así como las situaciones de estrés en las que se

pueden llegar a encontrar, también estos cambios emocionales pueden estar influenciados en el nivel de aceptación que tienen de los demás, ya que en esta etapa buscan la aprobación de su entorno y si esto no se da de manera satisfactoria puede producir sentimientos de angustia o desilusión.

- Independencia.- En esta etapa se da la búsqueda de libertad por parte del adolescente, y es en este momento en cuando los padres suelen tener mayores roces con los hijos y suceder una lucha de poderes.
- Incremento de la empatía.- Hay mayor predisposición en ponerse en el lugar del otro, mostrando preocupación.

Carrión (2014) señala los siguientes cambios sociales que se dan en la adolescencia.

- Cambios Sociales
 - Alejamiento de los padres.- Los adolescentes se distancian de los padres tanto a nivel físico como psicológico, ya que buscan estar más con los amigos y muestran mayor independencia a la hora de tomar decisiones, por lo que ya no necesitan que sus padres decidan por ellos.
 - Mayor acercamiento a iguales.- Hay mayor apego al grupo con el que se siente más identificado, estos grupos se forman de manera natural, sin necesidad que haya algún adulto de por medio

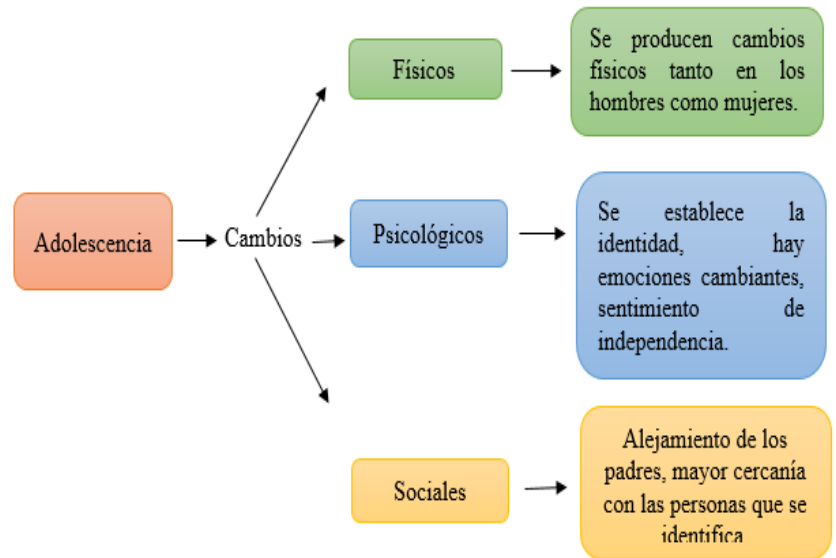


Figura 3: Cambios en la adolescencia (adaptado de Miller, 2017).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Tipo

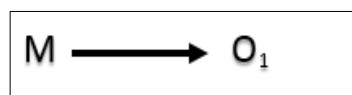
El tipo de investigación es descriptiva el cual es conceptualizado según Vara (2010) como aquel que busca especificar las características de un determinado grupo de personas, utilizando diversos métodos como cuestionarios, fichas de registro, entre otros, señalando que para poder analizar los datos recogidos se hace uso de la estadística (p 203).

Asimismo es aplicada ya que vamos a generar un conocimiento a través de la aplicación de diversos métodos a una determinada población y de enfoque cuantitativo, el cual es definido por Hernández, Fernández y Baptista (2014) como un proceso secuencial y objetivo donde el investigador tiene un papel externo, asimismo se busca plantear un problema de investigación, objetivos e hipótesis, estos últimos van a ser comprobados o rechazados al final de la investigación (p 5).

3.1.2. Diseño de la investigación

El diseño a utilizar en la presente investigación es no experimental de corte transversal; este aspecto es conceptualizado por Hernández et.al (2014) como aquel diseño en donde se estudia el fenómeno o problema de investigación en su ambiente natural, no hay manipulación de las variables, asimismo se denomina transversal porque la medición de dichas variables se hace en un solo momento dado (p 154).

Se presenta el siguiente diagrama:



Dónde:

O1 = Observación de la utilización de las estrategias de afrontamiento

M = Muestra

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población de la investigación

Según Vara (2010) la población es aquella en la cual se engloban a todos los individuos que van a ser el objeto de estudio, los cuales tienen características similares y se encuentran ubicados en un mismo territorio (p 221).

La población del presente estudio estuvo conformada por los 70 estudiantes del 5to grado de secundaria del turno mañana de la institución educativa “Juan Pablo II”, la cual se encuentra dividida en sección “A” y “B”, dicha institución se encuentra ubicada en el Asentamiento Humano San Genaro en el distrito de Chorrillos. Asimismo cabe mencionar que todos se encuentran en la etapa de adolescencia, parte sustancial en la cual se basa nuestro estudio.

3.2.2. Muestra

Según Vara (2010) la muestra es aquel subconjunto extraído de la población total, esta selección se da a través de diversos métodos (p 221). El tipo de muestreo a utilizar en la presente investigación es no probabilístico, en este sentido Hernández, et.al (2014) la definen como aquella cuya elección de elementos dependen de las características de la investigación y no de la probabilidad, el procedimiento a utilizar se basa en las decisiones del investigador (p. 176).

Criterios de Inclusión

- Adolescentes que respondieron correctamente la evaluación
- Adolescentes que están entre las edades de 12 a 18 años
- Adolescentes que llenaron el consentimiento informado y ficha sociodemográfica

Criterios de exclusión

- Adolescentes que resolvieron la evaluación de manera incorrecta, dejando más de dos ítems sin contestar
- Adolescentes que no se encontraban presentes en el aula al momento de la evaluación
- Adolescentes que son mayores a 19 años

Tabla 1:

Distribución de la muestra, en la Institución Educativa “Juan Pablo II” del A.H. San Genaro en el Distrito de Chorrillos.

Grado	Sección	N°		
		Alumnos	Masculino	Femenino
5to	A	33	18	15
	B	31	13	18
Total	A/B	64	31	33

Fuente: Institución Educativa “Juan Pablo II” del A.H San Genaro en el distrito de Chorrillos.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Estrategias de afrontamiento

Según Canessa (2002), define al afrontamiento como aquel que puede variar dependiendo del contexto en el que se encuentre y que determinadas estrategias de afrontamiento son más consistentes en determinadas situaciones estresantes, que en otras.

Rapado (2015) afirma que el afrontamiento es la manera en cómo se manejan las situaciones problemáticas que se presentan y que en muchas ocasiones dichos problemas pueden ser difíciles de manejar, por lo que la mejor estrategia de afrontamiento sería aquella que nos ayude a sobrellevar mejor la situación.

3.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 2

Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores y/o escalas	Ítems
Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento varían dependiendo al contexto en el que se presenten, son herramientas usadas por las persona para afrontar determinada situaciones estresantes (Canessa, 2002).	Resolución del problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2,21,39,57 y 73
			Esforzarse y tener éxito (Es)	3,22,40,58 y 74
			Invertir en amigos (Ai)	5,24,42,60 y 76
			Fijarse en lo positivo (Po)	16,34,52 y 70
			Buscar diversiones relajantes (Dr)	18,36 y 54

	Distracción física (Fi)	19,37 y 55
	Buscar Apoyo espiritual (Ae)	15,33,51 y 69
Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros	Buscar apoyo profesional (Ap)	17, 35,53 y 71
	Buscar apoyo social (As)	1,20,38,56 y 72
	Acción social (So)	10,11,29, 47 y 65
Afrontamiento improductivo	Preocuparse (Pr)	4,23,41,59 y 75
	Buscar pertenencia (Pe)	6,25,43,61 y 77
	Hacerse ilusiones (Hi)	7,26,44,62 y 78
	Falta de afrontamiento (Na)	8,27,45,63 y 79
	Ignorar el problema (Ip)	12,30,48 y 66
	Reducción de la tensión (Rt)	9,28,46,64 y 80

Reservarlo para sí (Re)	14,32,50 y 68
-------------------------	---------------

Autoinculparse (Cu)	13,31,49 y 67
---------------------	---------------

Fuente: Beatriz Canessa (2002)

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada para la presente investigación fue la técnica de recolección de forma directa, ya que se tuvo contacto presencial con la muestra del estudio, a los cuales se les entregó los test a resolver. Asimismo se hizo uso de la observación para ver cómo se desenvolvían los estudiantes en medio de la evaluación

3.4.2. Instrumentos

El instrumento a emplear en el presente estudio es la “Escala de Afrontamiento para adolescentes” (ACS), el cual fue creado por Frydenberg y Lewis en Australia en el año de 1993, el cual busca identificar cuáles más utilizadas por los adolescentes, dicha escala fue adaptada en España por Pereña y Seisdedos en 1995. Para la presente investigación se usó la adaptación realizada en Perú en el departamento de Lima por la Psicóloga Beatriz Canessa en el año del 2002, en una población de 1236 estudiantes en Lima, usando solo una muestra de 452 estudiantes adolescentes. A continuación se procede a detallar el test en mención.

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Ficha técnica

Nombre: Escala de Afrontamiento para adolescentes

Autores: Frydenberg y Lewis

Año de creación: 1993

Adaptación peruana: Beatriz Canessa

Año de adaptación: 2002

N° de ítems: 79 ítems cerrados y 1 abierto, en total 80 ítems.

Objetivo: identificar las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los adolescentes.

Escalas del instrumento: Consta de tres dimensiones dentro de las cuales se distribuyen 18 estrategias de afrontamiento, son las siguientes: 1) Resolución del problema: Concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Invertir en amigos (Ai), Fijarse en lo positivo (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr) y Distracción física (Fi); 2) Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros: Buscar apoyo espiritual (Ae), Buscar apoyo profesional (Ap), Buscar apoyo social (As) y Acción social (So) y 3) Afrontamiento improductivo: Preocuparse (Pr), Buscar pertenencia (Pe), Hacerse ilusiones (Hi), Falta de afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip), Reducción de la tensión (Rt), Reservarlo para sí (Re) y Autoinculparse (Cu). Asimismo cada estrategia de afrontamiento está conformada por 3 y 5 ítems.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: De 10 a 15 minutos

Ámbito de aplicación: Adolescentes entre las edades de 12 a 18 años.

Material de Aplicación: La escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes en una hoja doble cara y lapicero.

Normas de aplicación y corrección: La escala ACS se presenta en tres hojas impresas en doble cara, donde se distribuyen los 80 ítems, está compuesta por una Escala tipo Likert, con 5 opciones de respuesta, las cuales son A) Nunca lo hago, B) Lo hago raras veces, C) Lo hago algunas veces,

D) Lo hago a menudo y E) Lo hago con mucha frecuencia. Para la corrección hay que tener en cuenta que cada respuesta A, B, C, D y E corresponde respectivamente a una puntuación del 1 al 5, para obtener el puntaje por escala se suman los puntos por cada uno de los cinco, cuatro o tres ítems que consta cada escala.

Análisis Psicométrico

Para la validación de la Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS), se utilizó la adaptación española de Pereña y Seisdedos (1995), aplicando la prueba en una muestra de 452 estudiantes de ambos sexos, 162 varones y 290 mujeres, del total de sujetos, 47 tenían entre 12 y 14 años; 217 tenían entre 15 y 17 años y 188 tenían entre 18 y 20 años.

Adaptación Lingüística

La adaptación lingüística de la prueba, se hizo uso del criterio de jueces, por lo tanto fue revisada por 10 jueces, todos psicólogos profesionales. Una vez que se tuvieron las evaluaciones hechas por los jueces, se aplicó la fórmula del coeficiente V de Aiken para identificar qué ítems debían ser modificados según sus sugerencias.

Después de hacer los cambios respectivos de acuerdo con los requerimientos observados, se elaboró la versión revisada, la cual fue aplicada a un grupo piloto de 19 escolares de centros educativos particulares y estatales, entre los 13 y los 18 años (9 pertenecientes a un nivel socioeconómico alto y 9 pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo; de todos ellos 6 fueron hombres y 13 mujeres). Ésta se llevó a cabo para ver si se presentaba algún tipo de dificultad en los Ítems revisados.

Luego de dicha aplicación, se realizaron modificaciones en las instrucciones, la redacción de los ítems y las alternativas de respuesta, obteniéndose así la versión final, a la que se le dio el nombre de Escalas de Afrontamiento para Adolescentes Revisadas (ACS Lima)

Confiabilidad

Con respecto a la confiabilidad, la escala reporta coeficientes de consistencia interna de Alpha de Cronbach que oscilan entre 0.52 y 0.84, así como una significación adecuada ya que se obtuvo una probabilidad mayor a .05, lo que lleva a la conclusión que todas las escalas son confiables. Canessa (2002)

Por otro lado para el presente estudio se calculó la confiabilidad de todas las variables y de las dimensiones mediante el Alpha de Cronbach para la muestra de 70 estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución educativa “Juan Pablo II” obteniendo una confiabilidad alta de 0.86 respecto a todas las variables, y referente a las dimensiones se obtiene una confiabilidad aceptable que oscila entre 0.77 y 0.85 (Anexo 7). Por lo cual nos permite utilizar el instrumento para el trabajo de investigación.

Validez

La validez interna de la variable estudiada se realizó mediante un análisis factorial, obteniendo un análisis de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0.76, lo cual supera al 0.5 y se aproxima al 1, lo cual es adecuado. Asimismo se obtiene un nivel de significación de 0.00, por lo cual se comprueba la validez de la prueba a utilizar (Anexo 8).

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

Luego de recolectar la información, se realizó el siguiente procedimiento:

- Vaciar toda la información obtenida a una base de datos de Microsoft Excel 2016, en la cual se señalan las respuestas dadas por cada individuo, así como los puntajes que obtuvieron según la respuesta expresada por cada uno de ellos, mediante estos datos se obtuvieron las tablas y figuras, así como las frecuencias y porcentajes correspondientes a cada tabla.
- Proceder a vaciar la base de datos obtenidos mediante el programa Microsoft Excel 2016 al programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22.0, en el cual se obtienen la media aritmética así como la desviación estándar.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Para comenzar con la presentación de resultados, procederemos a presentar los resultados del análisis del instrumento, en donde se observa la media aritmética, desviación estándar, así como el nivel de utilización de cada estrategia de afrontamiento según el género masculino y femenino, dando respuesta al objetivo general de investigación.

Tabla 3

Media, Desviación estándar, nivel de utilización de cada estrategia según género.

Estrategia	Hombres			Mujeres		
	M	D.E.	Nivel	M	D.E.	Nivel
As	60,52	16,19	Se utiliza algunas veces	58,79	17,36	Se utiliza raras veces
Rp	70,71	13,04	Se utiliza algunas veces	70,91	18,36	Se utiliza algunas veces
Es	70,84	9,47	Se utiliza algunas veces	74,18	12,85	Se utiliza algunas veces
Pr	78,58	15,13	Se utiliza algunas veces	78,91	14,01	Se utiliza algunas veces
Ai	63,48	18,98	Se utiliza raras veces	63,15	16,85	Se utiliza raras veces
Pe	65,68	13,01	Se utiliza algunas veces	67,03	12,73	Se utiliza algunas veces
Hi	64,26	10,16	Se utiliza a menudo	60,61	12,21	Se utiliza algunas veces
Na	45,55	9,16	Se utiliza a menudo	41,82	13,61	Se utiliza algunas veces
Rt	37,81	12,6	Se utiliza a menudo	32,85	11,95	Se utiliza raras veces
So	50,81	17,46	Se utiliza con mucha frecuencia	51,06	14,99	Se utiliza a menudo
Ip	48,55	14,73	Se utiliza a menudo	40,76	13,18	Se utiliza algunas veces
Cu	57,26	15,96	Se utiliza algunas veces	44,24	17,28	Estrategia no utilizada
Re	60,65	16,16	Se utiliza algunas veces	55,30	18,53	Se utiliza algunas veces
Ae	62,58	19,99	Se utiliza a menudo	61,82	19,35	Se utiliza algunas veces
Po	74,03	15,08	Se utiliza a menudo	73,64	16,02	Se utiliza a menudo
Ap	58,71	20,65	Se utiliza a menudo	56,67	24,35	Se utiliza a menudo
Dr	78,58	13,49	Se utiliza algunas veces	76,36	11,92	Se utiliza algunas veces
Fi	69,77	19,51	Se utiliza algunas veces	64,91	24,33	Se utiliza a menudo

En la tabla 3, se observa que en el sexo masculino la estrategia buscar apoyo social (As) se obtuvo una media de 60.52, desviación estándar de 16.19 y un nivel de utilización de algunas veces; a su vez en la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp) se obtiene una media de 70.71, con una desviación estándar de 13.04 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia esforzarse y tener éxito (Es) se percibe una media aritmética 70.84, con una desviación estándar de 9.47 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia preocuparse (Pr) se tiene una media de 78.58, con una desviación estándar de 15.13 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia invertir en amigos íntimos (Ai) se obtiene una media de 63.48, con una desviación estándar de 18.98 y un nivel de utilización de raras veces; en la estrategia buscar pertenencia (Pe) se precisa una media de 65.68, con una desviación estándar de 13.01 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia hacerse ilusiones (Hi) se percibe una media de 64.26, con una desviación estándar de 10.16 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia falta de afrontamiento (Na) se tiene una media de 45.55, con una desviación estándar de 9.16 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia reducción de la tensión (Rt) se obtiene una media de 13.81, con una desviación estándar de 12.6 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia acción social (So) se percibe una media de 50.81, con una desviación estándar de 17.46 y un nivel de utilización de mucha frecuencia; en la estrategia ignorar el problema (Ip) se tiene una media de 48.55, con una desviación estándar de 14.73 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia autoinculparse (Cu) se tiene una media de 57.26, con una desviación estándar de 15.96 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia reservarlo para sí (Re) se obtiene una media de 60.65, con una desviación estándar de 16.16 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae) se percibe una media de 62.58, con una desviación estándar de 19.99 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia fijarse en lo positivo (Po) se tiene una media de 74.03, con una desviación estándar de 15.08 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia buscar apoyo profesional (Ap)

se obtiene una media de 58.71, con una desviación estándar de 20.65 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr) se percibe una media de 78.58, con una desviación estándar de 13.49 y un nivel de utilización de algunas veces, finalmente en la estrategia distracción física (Fi) se obtiene una media de 69.77, con una desviación estándar de 19.51 y un nivel de utilización de algunas veces.

Por otro lado se observa que para el sexo femenino en la estrategia buscar apoyo social (As) se tiene una media de 58.79, con una desviación estándar de 17.36 y un nivel de utilización de raras veces; en la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp) se obtiene una media de 70.91, con una desviación estándar de 18.36 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia esforzarse y tener éxito (Es) se percibe una media 74.18, con una desviación estándar de 12.85 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia preocuparse (Pr) se tiene una media de 78.91, con una desviación estándar de 14.01 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia invertir en amigos íntimos (Ai) se obtiene una media de 63.15, con una desviación estándar de 16.85 y un nivel de utilización de raras veces; en la estrategia buscar pertenencia (Pe) se precisa una media de 67.03, con una desviación estándar de 12.73 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia hacerse ilusiones (Hi) se percibe una media 60.61, con una desviación estándar de 12.21 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia falta de afrontamiento (Na) se tiene una media de 41.82, con una desviación estándar de 13.61 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia reducción de la tensión (Rt) se obtiene una media de 32.85, con una desviación estándar de 11.95 y un nivel de utilización de raras veces; en la estrategia acción social (So) se percibe una media de 51.06, con una desviación estándar de 14.99 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia ignorar el problema (Ip) se tiene una media de 40.76, con una desviación estándar de 13.18 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia autoinculparse (Cu) se tiene una media de 44.24, con una desviación estándar de 17.28 y un nivel de

utilización de estrategia no utilizada; en la estrategia reservarlo para sí (Re) se obtiene una media de 55.30, con una desviación estándar de 18.53 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae) se percibe una media de 61.82, con una desviación estándar de 19.35 y un nivel de utilización de algunas veces; en la estrategia fijarse en lo positivo (Po) se tiene una media de 73.64, con una desviación estándar de 16.02 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia buscar apoyo profesional (Ap) se obtiene una media de 56.67, con una desviación estándar de 24.35 y un nivel de utilización de a menudo; en la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr) se percibe una media de 76.36, con una desviación estándar de 11.92 y un nivel de utilización de algunas veces, finalmente en la estrategia distracción física (Fi) se obtiene una media de 64.91, con una desviación estándar de 24.33 y un nivel de utilización de a menudo.

4.2.1. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión resolver el problema.

Dentro de dicha dimensión se encuentran las siguientes estrategias de afrontamiento, de las cuales se obtuvieron los resultados que se denotan a continuación.

4.2.1.1. Concentrarse en resolver el problema (Rp)

Tabla 4

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema

Indicador RP	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	5	16%	8	24%
Se utiliza raras veces	9	29%	8	24%
Se utiliza algunas veces	7	22%	5	15%
Se utiliza a menudo	3	10%	0	0%
Se utiliza con mucha frecuencia	7	23%	12	37%
Total	31	100%	33	100%

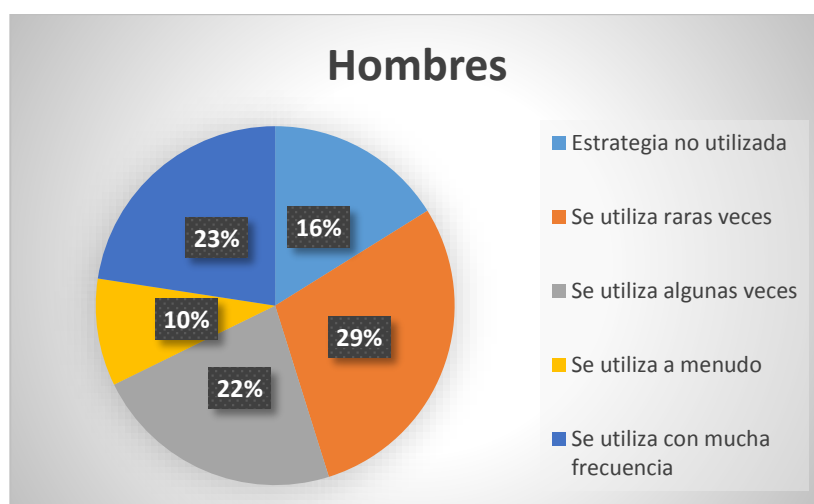


Figura 4. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema según el sexo masculino.

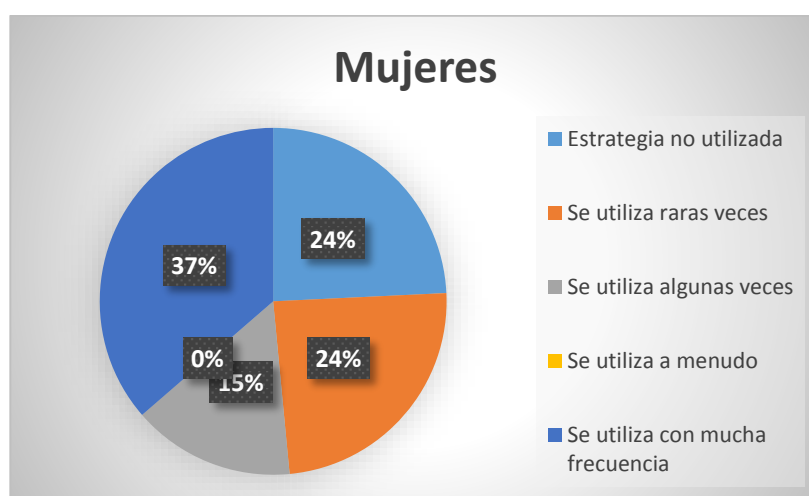


Figura 5. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 4 y figuras 4 y 5, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa

que el 16% (5) no utilizan la estrategia, el 29% (9) la utilizan raras veces, el 22% (7) la utilizan algunas veces, el 10% (23) la utilizan a menudo y el 23% (7) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 24% (8) no utilizan la estrategia, el 24% (8) la utilizan raras veces, el 15% (5) la utilizan algunas veces, el 0% (0) la utilizan a menudo y el 37% (12) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.1.2. Esforzarse y tener éxito (Es)

Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia esforzarse y tener éxito

Indicador ES	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	6	19%	6	18%
Se utiliza raras veces	2	6%	1	3%
Se utiliza algunas veces	11	36%	9	28%
Se utiliza a menudo	7	23%	9	27%
Se utiliza con mucha frecuencia	5	16%	8	24%
Total	31	100%	33	100%

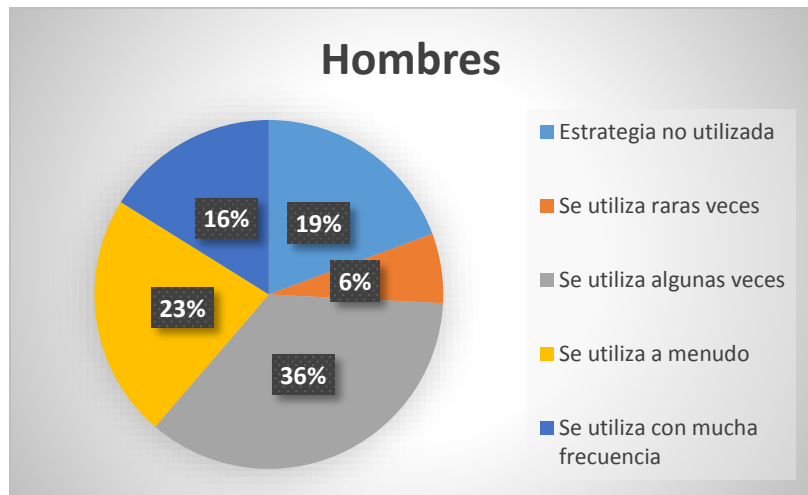


Figura 6. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia esforzarse y tener éxito según el sexo masculino.

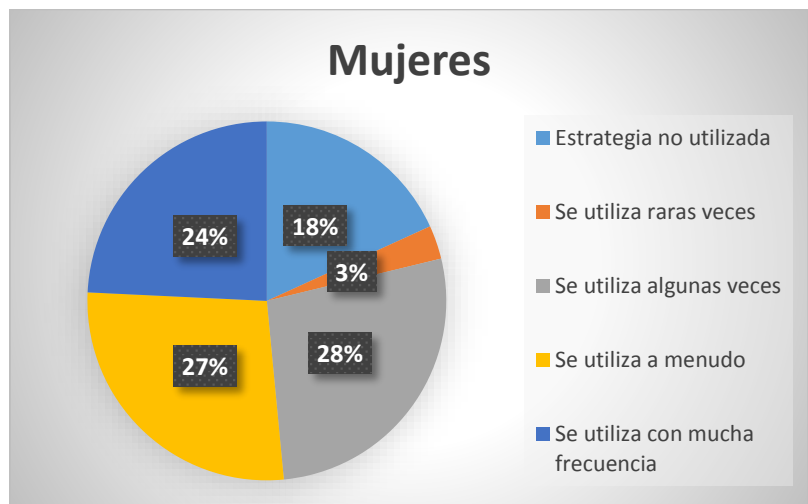


Figura 7. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia esforzarse y tener éxito según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 5 y figuras 6 y 7, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia esforzarse y tener éxito (Es), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 19% (6) no utilizan la estrategia, el 6% (2) la utilizan raras veces, el 36% (11) la utilizan algunas veces, el 23% (7) la utilizan a menudo y el 16% (5) la utilizan con mucha frecuencia.

En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 18% (6) no utilizan la estrategia, el 3% (1) la utilizan raras veces, el 28% (9) la utilizan algunas veces, el 27% (9) la utilizan a menudo y el 24% (8) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.1.3. Invertir en amigos íntimos (Ai)

Tabla 6

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia invertir en amigos íntimos

Indicador Ai	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Estrategia no utilizada	9	29%	5	15%
Se utiliza raras veces	6	19%	11	34%
Se utiliza algunas veces	3	10%	7	21%
Se utiliza a menudo	7	23%	8	24%
Se utiliza con mucha frecuencia	6	19%	2	6%
Total	31	100%	33	100%

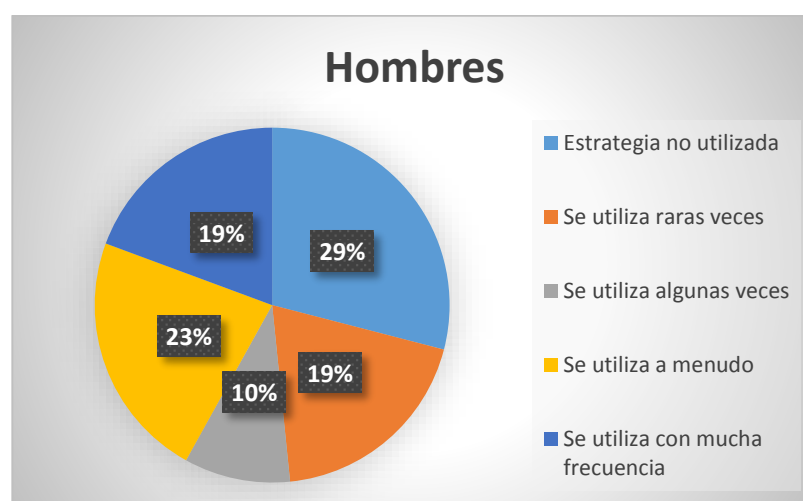


Figura 8. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia invertir en amigos íntimos según el sexo masculino.

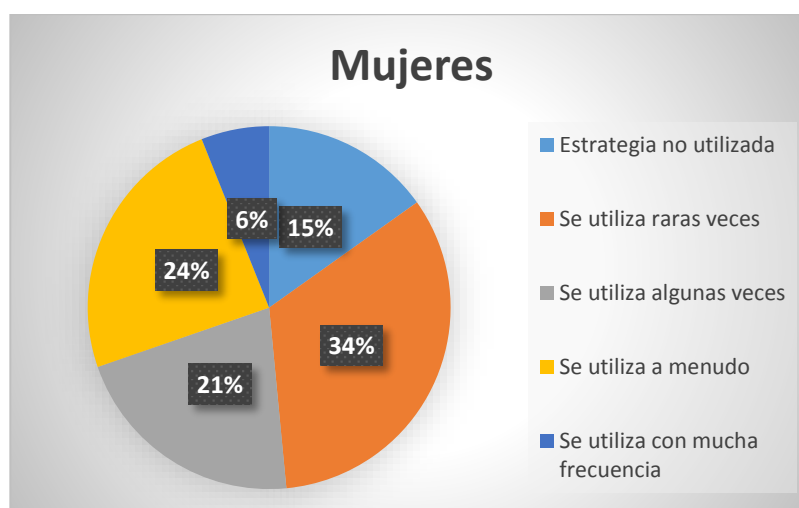


Figura 9. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia invertir en amigos íntimos según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 6 y figuras 8 y 9, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia invertir en amigos íntimos (Ai), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 29% (9) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan raras veces, el 10% (3) la utilizan algunas veces, el 23% (7) la utilizan a menudo y el 19% (6) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 15% (5) no utilizan la estrategia, el 34% (11) la utilizan raras veces, el 21% (7) la utilizan algunas veces, el 24% (8) la utilizan a menudo y el 6% (2) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.1.4. Fijarse en lo positivo (Po)

Tabla 7

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia fijarse en lo positivo

Indicador PO	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	3	10%	4	12%
Se utiliza raras veces	4	13%	4	12%
Se utiliza algunas veces	7	22%	1	3%
Se utiliza a menudo	4	13%	11	33%
Se utiliza con mucha frecuencia	13	42%	13	40%
Total	31	100%	33	100%

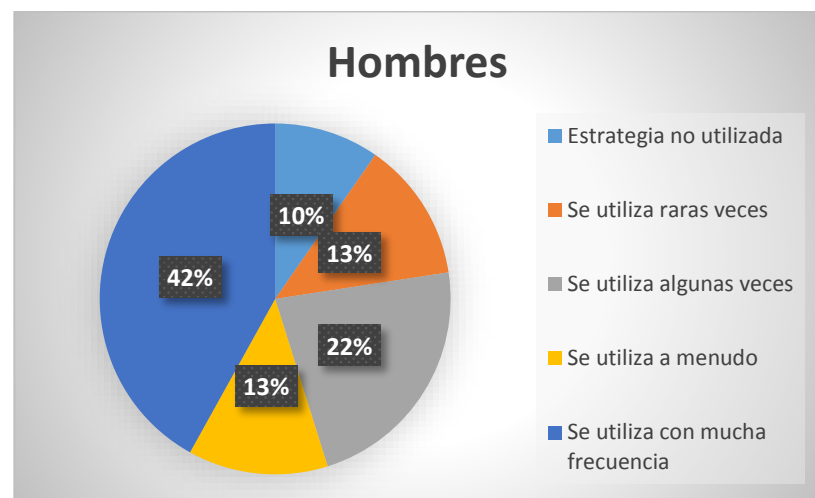


Figura 10. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia fijarse en lo positivo según el sexo masculino.

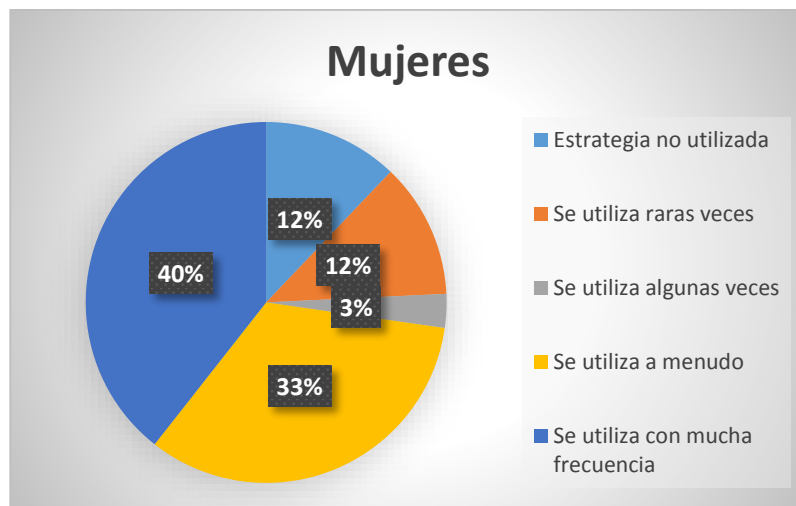


Figura 11. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia fijarse en lo positivo según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 7 y figuras 10 y 11, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia fijarse en lo positivo (Po), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 10% (3) no utilizan la estrategia, el 13% (4) la utilizan raras veces, el 22% (7) la utilizan algunas veces, el 13% (4) la utilizan a menudo y el 42% (3) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 12% (4) no utilizan la estrategia, el 12% (4) la utilizan raras veces, el 3% (1) la utilizan algunas veces, el 33% (11) la utilizan a menudo y el 40% (13) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.1.5. Buscar diversiones relajantes (Dr)

Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes

Indicador DR	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	6	19%	8	24%
Se utiliza raras veces	8	26%	8	24%
Se utiliza algunas veces	9	29%	5	15%
Se utiliza a menudo	3	10%	9	28%
Se utiliza con mucha frecuencia	5	16%	3	9%
Total	31	100%	33	100%

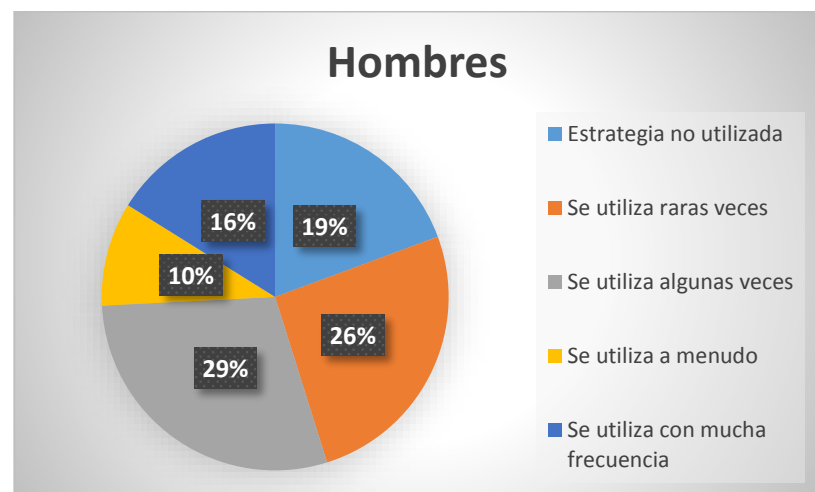


Figura 12. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes según el sexo masculino.

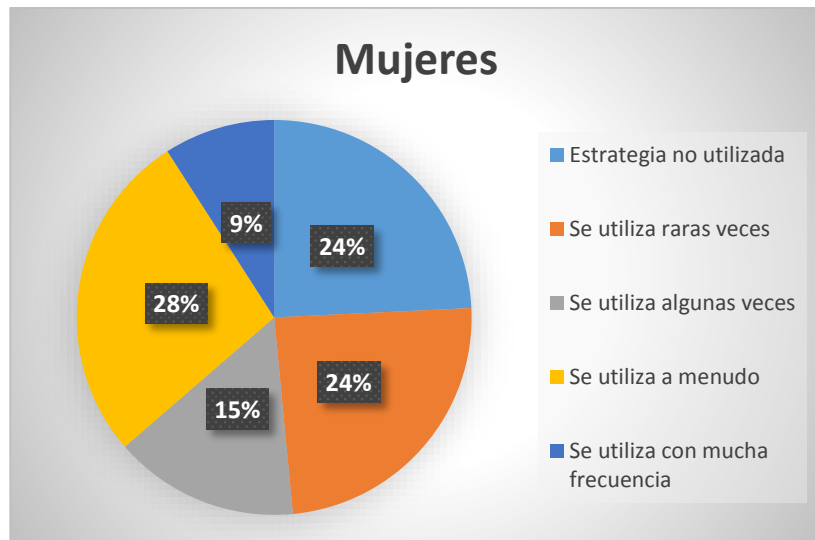


Figura 13. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 8 y figuras 12 y 13, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 19% (8) no utilizan la estrategia, el 26% (8) la utilizan raras veces, el 29% (9) la utilizan algunas veces, el 10% (3) la utiliza a menudo y el 16% (5) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 24% (8) no utilizan la estrategia, el 24% (8) la utilizan raras veces, el 15% (5) la utilizan algunas veces, el 28% (9) la utilizan a menudo y el 9% (3) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.1.6. Distracción Física (Fi)

Tabla 9

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia distracción física

Indicador FI	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	8	26%	2	6%
Se utiliza raras veces	7	23%	6	18%
Se utiliza algunas veces	6	19%	7	21%
Se utiliza a menudo	8	26%	10	31%
Se utiliza con mucha frecuencia	2	6%	8	24%
Total	31	100%	33	100%

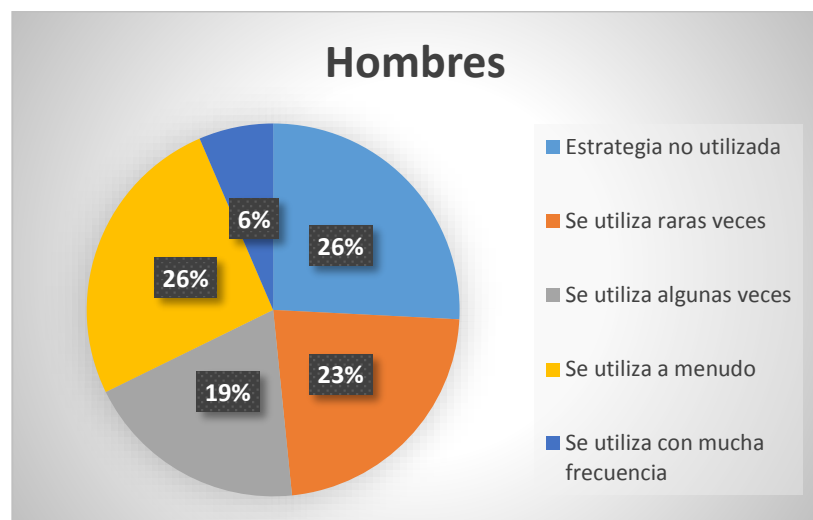


Figura 14. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia distracción física según el sexo masculino.

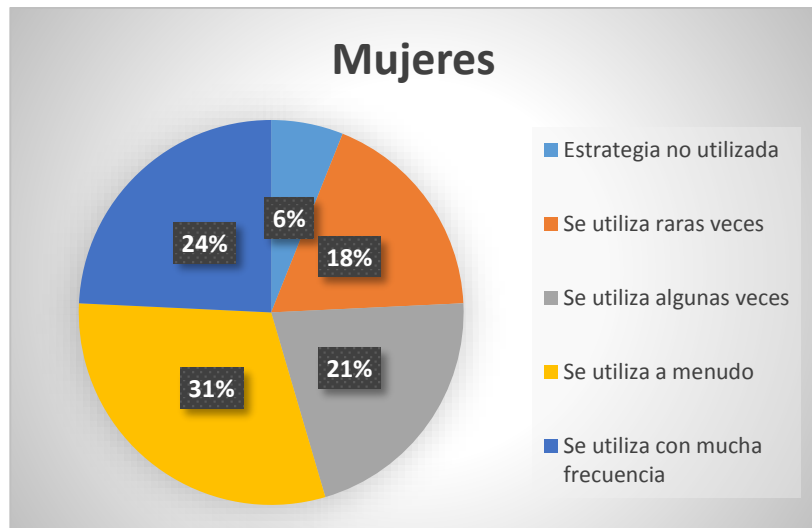


Figura 15. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia distracción física según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 9 y figuras 14 y 15, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 26% (8) no utilizan la estrategia, el 23% (7) la utilizan raras veces, el 19% (6) la utilizan algunas veces, el 26% (8) la utilizan a menudo y el 6% (2) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 6% (2) no utilizan la estrategia, el 18% (6) la utilizan raras veces, el 21% (7) la utilizan algunas veces, el 31% (10) la utilizan a menudo y el 24% (8) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.2. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros

Dentro de dicha dimensión se encuentran las siguientes estrategias de afrontamiento, de las cuales se obtuvieron los resultados que se denotan a continuación.

4.2.2.1. Buscar apoyo espiritual (Ae)

Tabla 10

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual

Indicador AE	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	3	10%	6	18%
Se utiliza raras veces	6	19%	8	25%
Se utiliza algunas veces	3	10%	5	15%
Se utiliza a menudo	9	29%	6	18%
Se utiliza con mucha frecuencia	10	32%	8	24%
Total	31	100%	33	100%

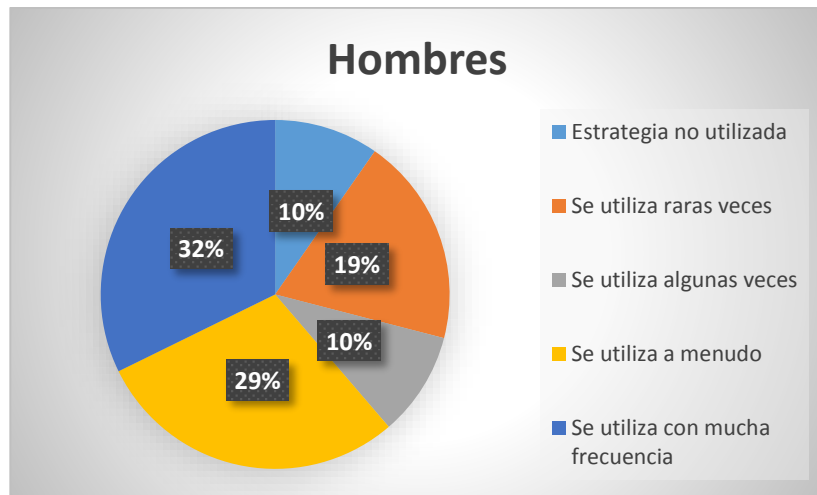


Figura 16. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual según el sexo masculino.

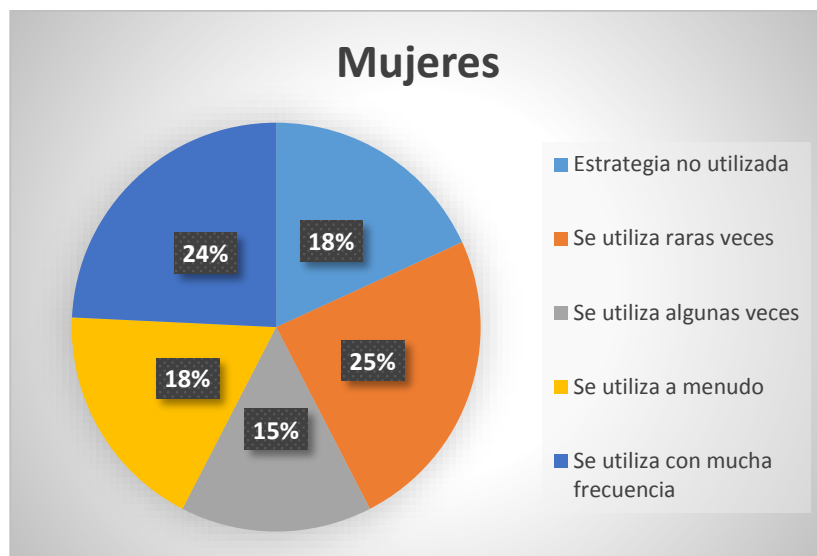


Figura 17. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 10 y figuras 16 y 17, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 10% (3) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan raras veces, el 10% (3) la utilizan algunas veces, el 29% (9) la utilizan a menudo y el 32% (10) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 18% (6) no utilizan la estrategia, el 25% (8) la utilizan raras veces, el 15% (5) la utilizan algunas veces, el 18% (6) la utilizan a menudo y el 24% (8) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.2.2. Buscar apoyo profesional (Ap)

Tabla 11

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional

Indicador AP	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	3	10%	5	15%
Se utiliza raras veces	4	13%	7	21%
Se utiliza algunas veces	5	16%	2	6%
Se utiliza a menudo	9	29%	8	24%
Se utiliza con mucha frecuencia	10	32%	11	34%
Total	31	100%	33	100%

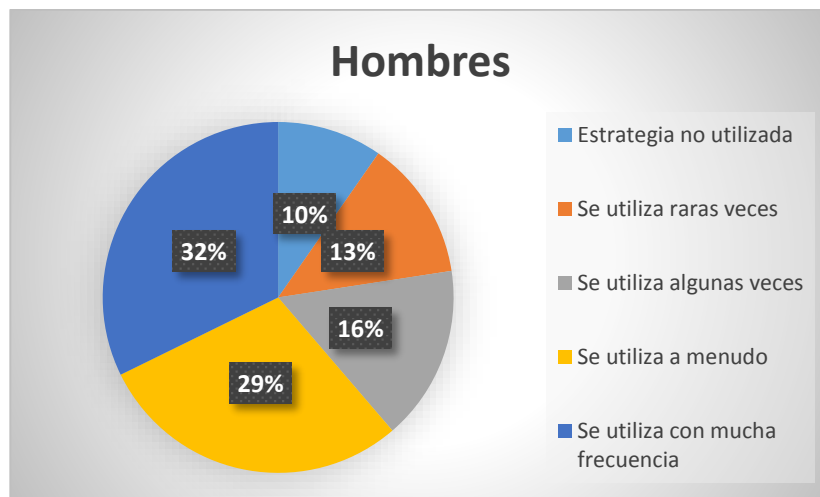


Figura 18. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional según el sexo masculino.

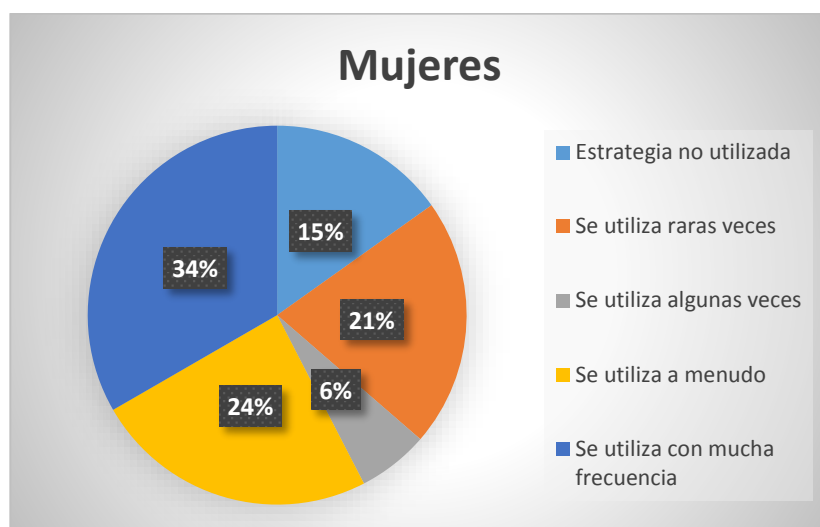


Figura 19. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo profesional según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 11 y figuras 18 y 19, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 10% (3) no utilizan la estrategia, el 13% (4) la utilizan raras veces, el 16% (5) la utilizan algunas veces, el 29% (6) la utilizan a menudo y el 32% (10) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 15% (5) no utilizan la estrategia, el 21% (7) la utilizan raras veces, el 6% (2) la utilizan algunas veces, el 24% (8) la utilizan a menudo y el 34% (11) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.2.3. Buscar apoyo social (As)

Tabla 12

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social

Indicador AS	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	5	16%	12	37%
Se utiliza raras veces	6	19%	7	21%
Se utiliza algunas veces	8	26%	7	21%
Se utiliza a menudo	5	16%	3	9%
Se utiliza con mucha frecuencia	7	23%	4	12%
Total	31	100%	33	100%

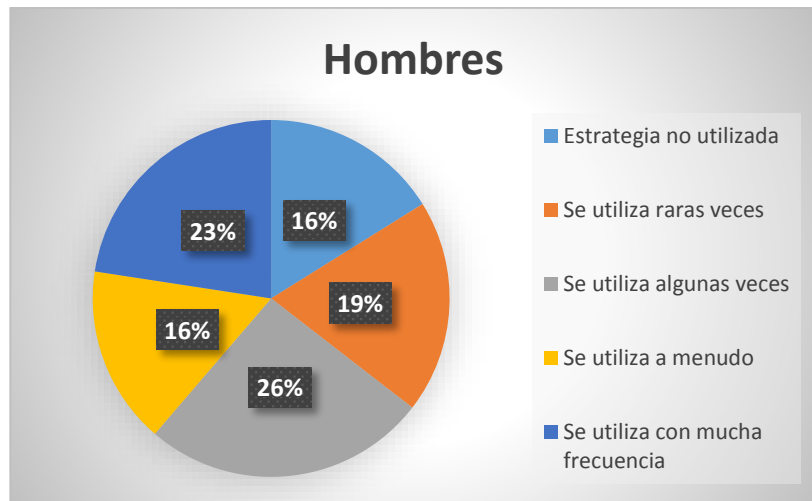


Figura 20. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social según el sexo masculino.

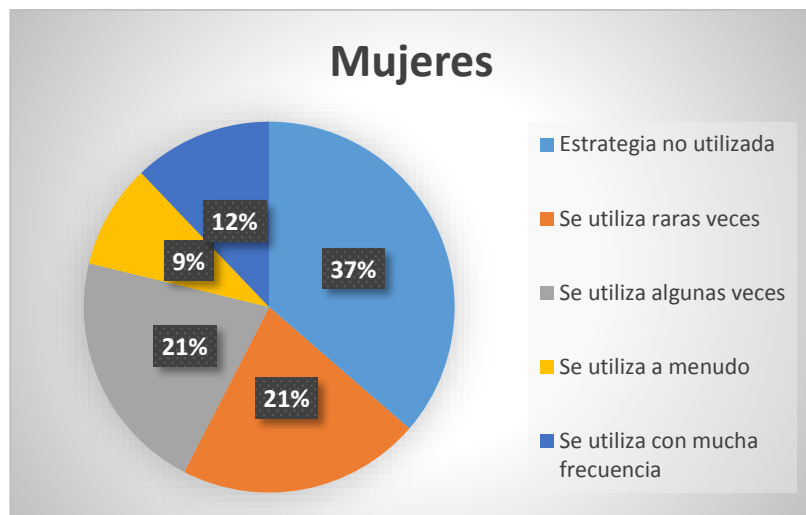


Figura 21. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 12 y figuras 20 y 21, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar apoyo social (As), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 16% (5) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan raras

veces, el 26% (8) la utilizan algunas veces, el 16% (5) la utilizan a menudo y el 23% (7) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 37% (12) no utilizan la estrategia, el 21% (7) la utilizan raras veces, el 21% (7) la utilizan algunas veces, el 9% (3) la utilizan a menudo y el 12% (4) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.2.4. Acción social (So)

Tabla 13

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia acción social

Indicador SO	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	2	6%	5	15%
Se utiliza raras veces	6	19%	4	12%
Se utiliza algunas veces	4	13%	4	12%
Se utiliza a menudo	3	10%	8	24%
Se utiliza con mucha frecuencia	16	52%	12	37%
Total	31	100%	33	100%

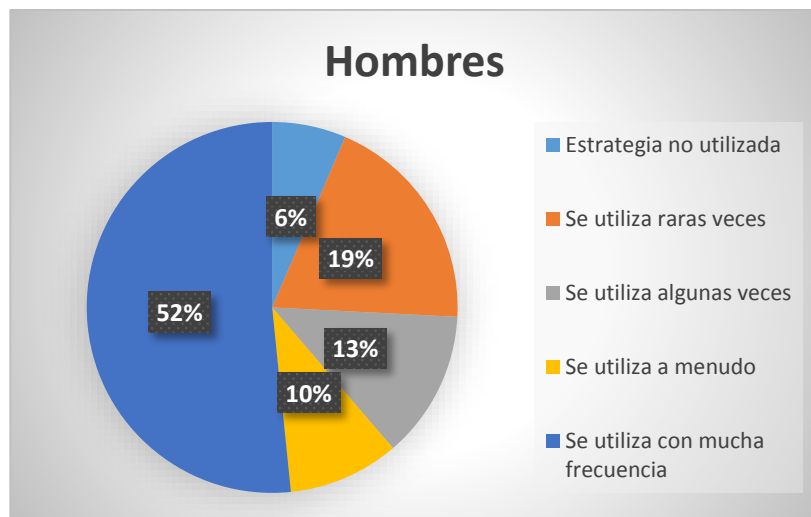


Figura 22. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia acción social según el sexo masculino.

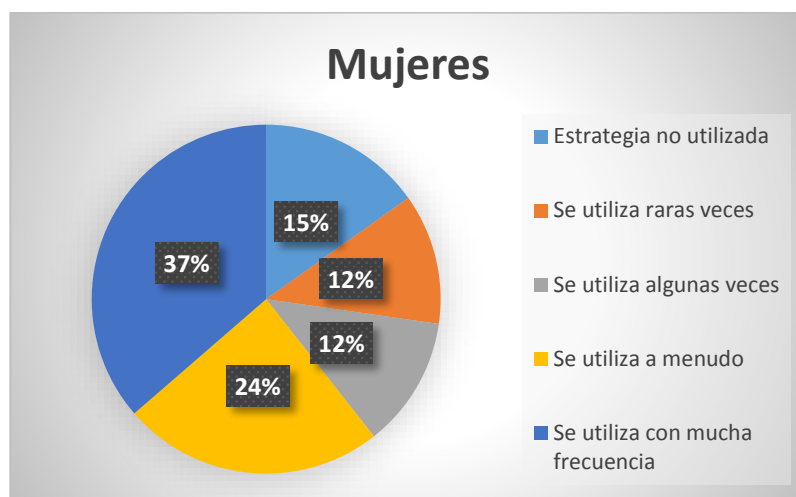


Figura 23. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia acción social según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 13 y figuras 22 y 23, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar acción social (So), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 6% (2) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan raras

veces, el 13% (4) la utilizan algunas veces, el 10% (3) la utilizan a menudo y el 52% (16) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 15% (5) no utilizan la estrategia, el 12% (4) la utilizan raras veces, el 12% (4) la utilizan algunas veces, el 24% (8) la utilizan a menudo y el 37% (12) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3. Presentación de resultados del nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo

Dentro de dicha dimensión se encuentran las siguientes estrategias de afrontamiento, de las cuales se obtuvieron los resultados que se denotan a continuación

4.2.3.1. Preocuparse (Pr)

Tabla 14

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia preocuparse

Indicador PR	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	6	19%	5	15%
Se utiliza raras veces	5	16%	7	21%
Se utiliza algunas veces	7	23%	7	21%
Se utiliza a menudo	4	13%	5	15%
Se utiliza con mucha frecuencia	9	29%	9	28%
Total	31	100%	33	100%

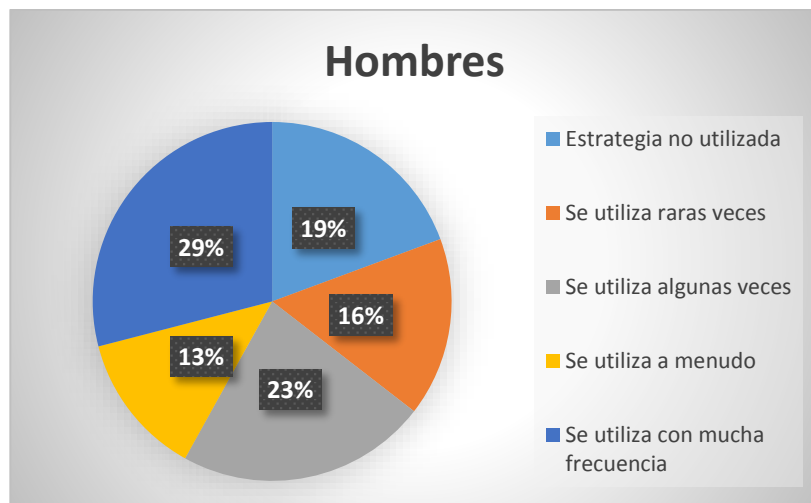


Figura 24. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia preocuparse según el sexo masculino.

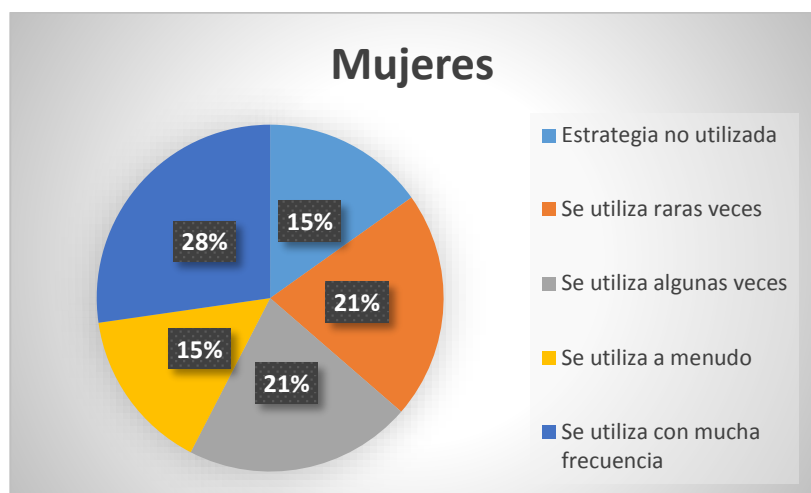


Figura 25. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia preocuparse según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 14 y figuras 24 y 25, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia preocuparse (Pr), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 19% (6) no utilizan la estrategia, el 16% (5) la utilizan raras veces,

el 23% (7) la utilizan algunas veces, el 13% (4) la utilizan a menudo y el 29% (9) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 15% (5) no utilizan la estrategia, el 21% (7) la utilizan raras veces, el 21% (7) la utilizan algunas veces, el 15% (5) la utilizan a menudo y el 28% (9) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3.2. Buscar pertenencia (Pe)

Tabla 15

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia

Indicador PE	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	10	32%	9	28%
Se utiliza raras veces	7	23%	7	21%
Se utiliza algunas veces	6	19%	6	18%
Se utiliza a menudo	2	7%	6	18%
Se utiliza con mucha frecuencia	6	19%	5	15%
Total	31	100%	33	100%

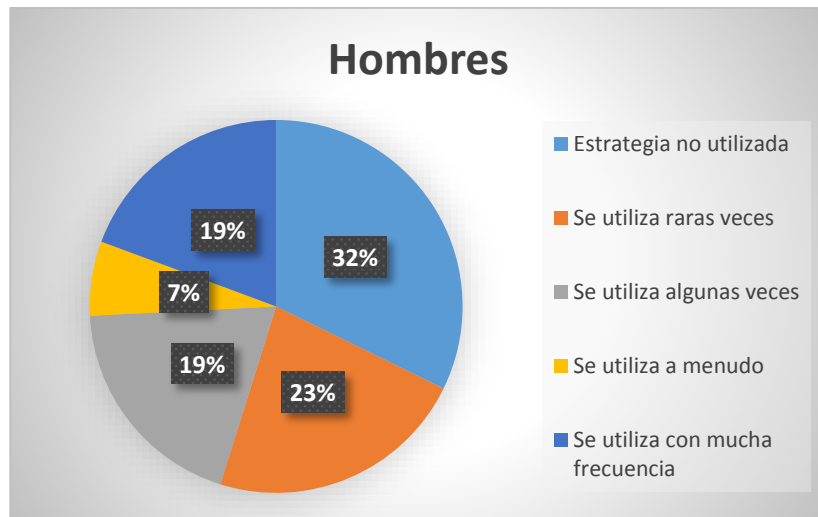


Figura 26. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia según el sexo masculino.

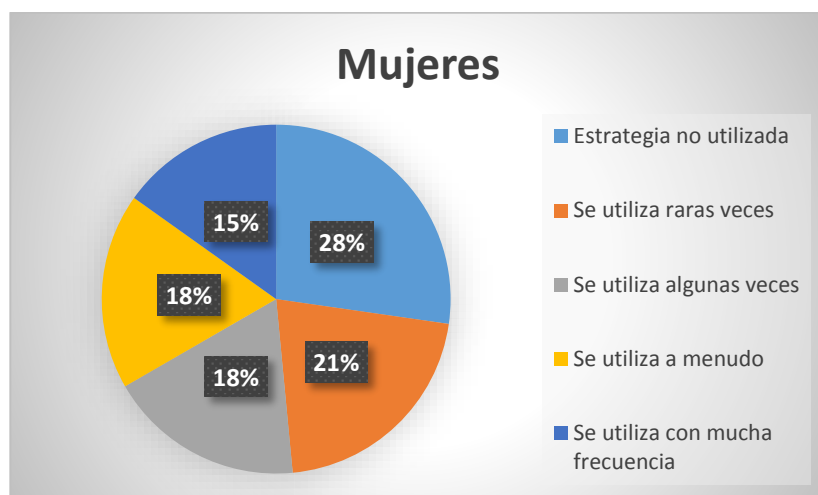


Figura 27 Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 15 y figuras 26 y 27, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia buscar pertenencia (Pe), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 32% (10) no utilizan la estrategia, el 23% (7) la utilizan

raras veces, el 19% (6) la utilizan algunas veces, el 7% (2) la utilizan a menudo y el 19% (6) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 28% (9) no utilizan la estrategia, el 21% (7) la utilizan raras veces, el 18% (6) la utilizan algunas veces, el 18% (6) la utilizan a menudo y el 15% (5) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3.3. Hacerse ilusiones (Hi)

Tabla 16

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia hacerse ilusiones

Indicador HI	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	3	10%	7	21%
Se utiliza raras veces	6	19%	6	18%
Se utiliza algunas veces	5	16%	4	12%
Se utiliza a menudo	6	19%	12	37%
Se utiliza con mucha frecuencia	11	36%	4	12%
Total	31	100%	33	100%

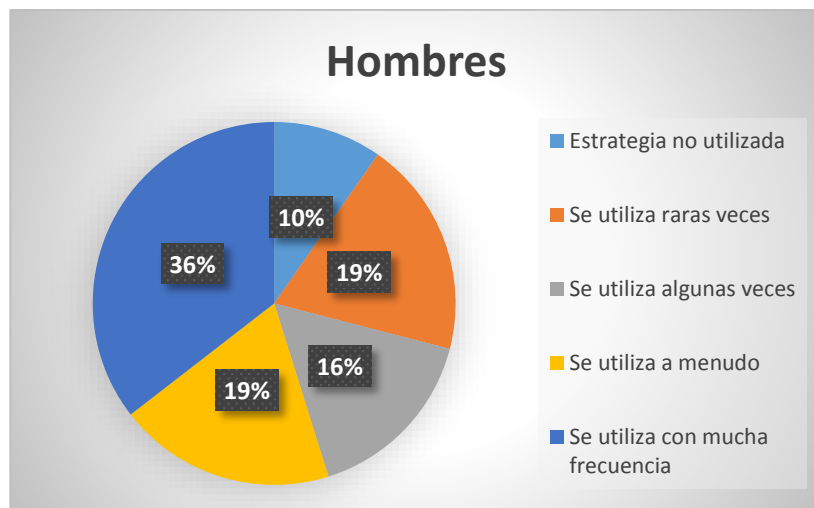


Figura 28 Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia hacerse ilusiones según el sexo masculino.

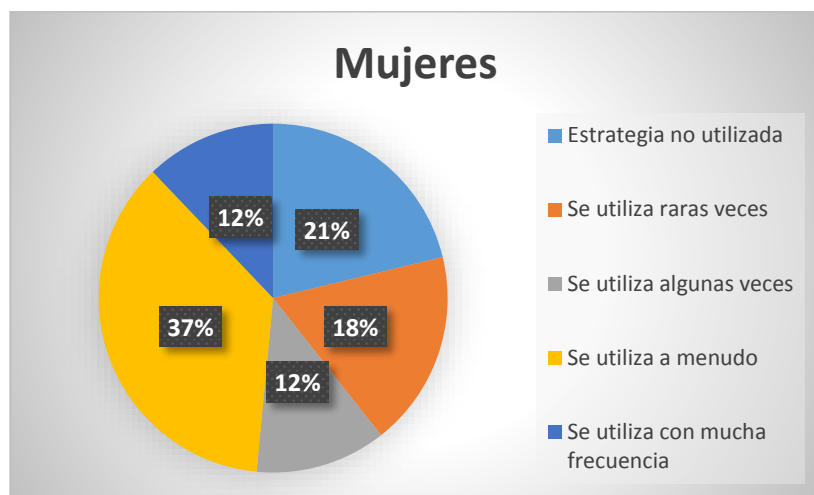


Figura 29. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia hacerse ilusiones según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 16 y figuras 28 y 29, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia hacerse ilusiones (Hi), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 10% (3) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan raras

veces, el 16% (5) la utilizan algunas veces, el 19% (5) la utilizan a menudo y el 36% (11) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 21% (7) no utilizan la estrategia, el 18% (6) la utilizan raras veces, el 12% (4) la utilizan algunas veces, el 37% (12) la utilizan a menudo y el 12% (4) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3.4. Falta de afrontamiento (Na)

Tabla 17

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia falta de afrontamiento

Indicador NA	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	1	3%	11	34%
Se utiliza raras veces	6	19%	8	24%
Se utiliza algunas veces	4	13%	2	6%
Se utiliza a menudo	12	39%	6	18%
Se utiliza con mucha frecuencia	8	26%	6	18%
Total	31	100%	33	100%

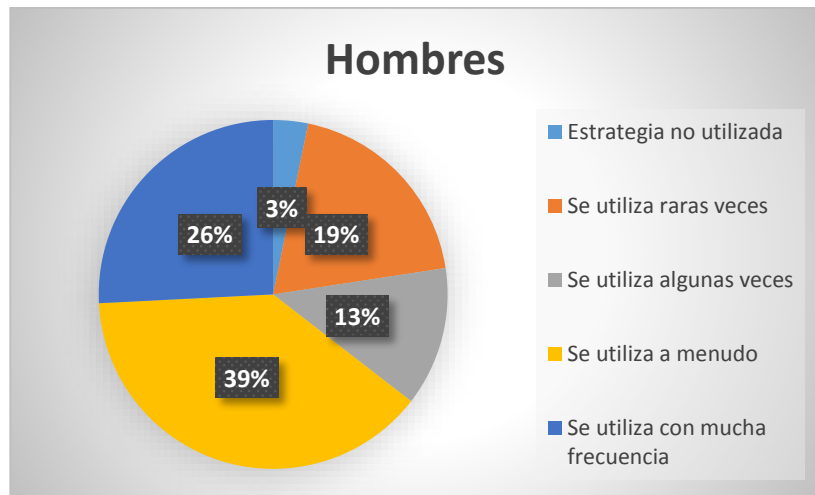


Figura 30. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia falta de afrontamiento según el sexo masculino.

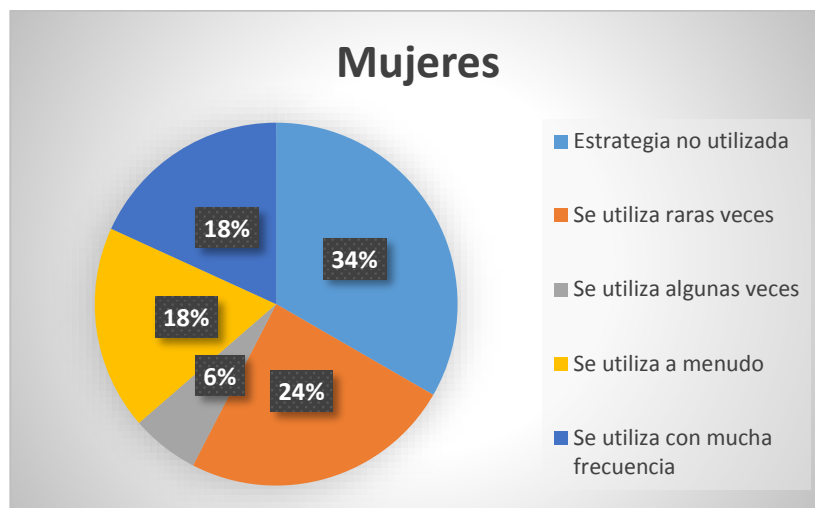


Figura 31. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia falta de afrontamiento según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 17 y figuras 30 y 31, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia falta de afrontamiento (Na), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 3% (1) no utilizan la estrategia, el 19% (6) la utilizan

raras veces, el 13% (4) la utilizan algunas veces, el 39% (12) la utilizan a menudo y el 26% (8) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 34% (11) no utilizan la estrategia, el 24% (8) la utilizan raras veces, el 6% (2) la utilizan algunas veces, el 18% (6) la utilizan a menudo y el 18% (6) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3.5. Ignorar el problema (Ip)

Tabla 18

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia ignorar el problema

Indicador IP	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	5	16%	8	25%
Se utiliza raras veces	2	6%	6	18%
Se utiliza algunas veces	7	23%	5	15%
Se utiliza a menudo	11	36%	8	24%
Se utiliza con mucha frecuencia	6	19%	6	18%
Total	31	100%	33	100%

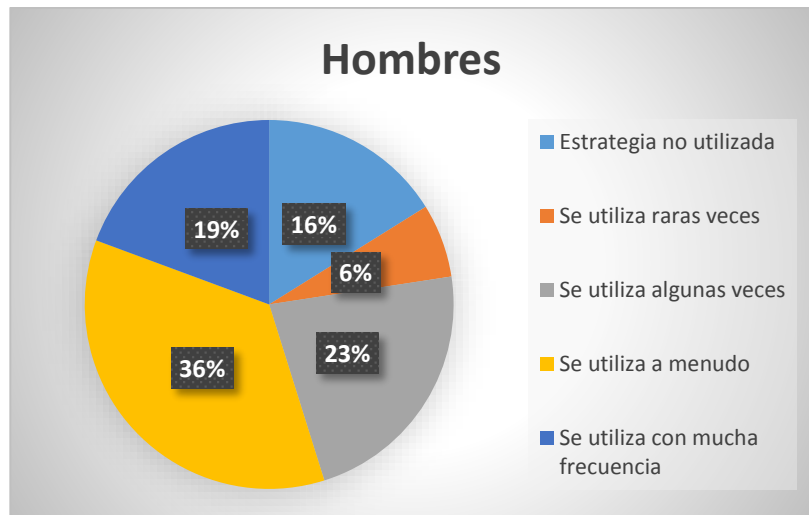


Figura 32. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia ignorar el problema según el sexo masculino.

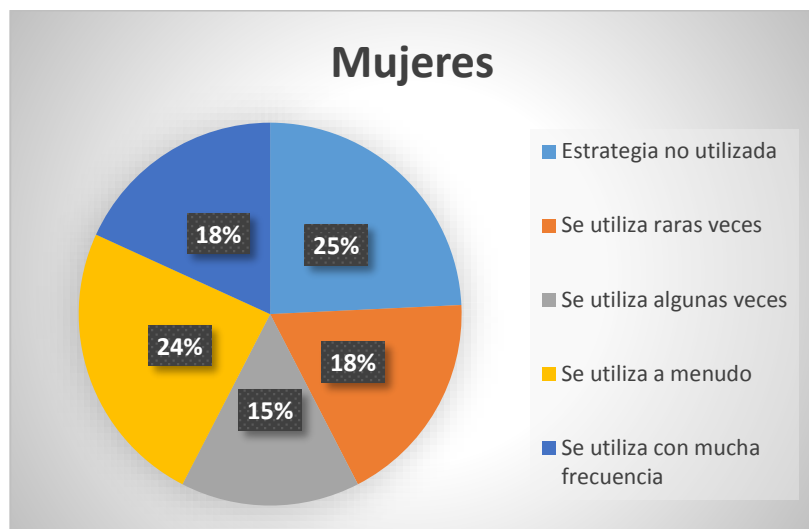


Figura 33. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia ignorar el problema según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 18 y figuras 32 y 33, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia ignorar el problema (Ip), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el

16% (5) no utilizan la estrategia, el 6% (2) la utilizan raras veces, el 23% (7) la utilizan algunas veces, el 36% (11) la utilizan a menudo y el 19% (6) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 25% (8) no utilizan la estrategia, el 18% (6) la utilizan raras veces, el 15% (5) la utilizan algunas veces, el 24% (8) la utilizan a menudo y el 18% (6) la utilizan con mucha frecuencia

4.2.3.6. Reducción de la tensión (Rt)

Tabla 19

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia reducción de la tensión

Indicador RT	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	9	29%	20	61%
Se utiliza raras veces	2	6%	6	18%
Se utiliza algunas veces	4	13%	1	3%
Se utiliza a menudo	9	29%	4	12%
Se utiliza con mucha frecuencia	7	23%	2	6%
Total	31	100%	33	100%

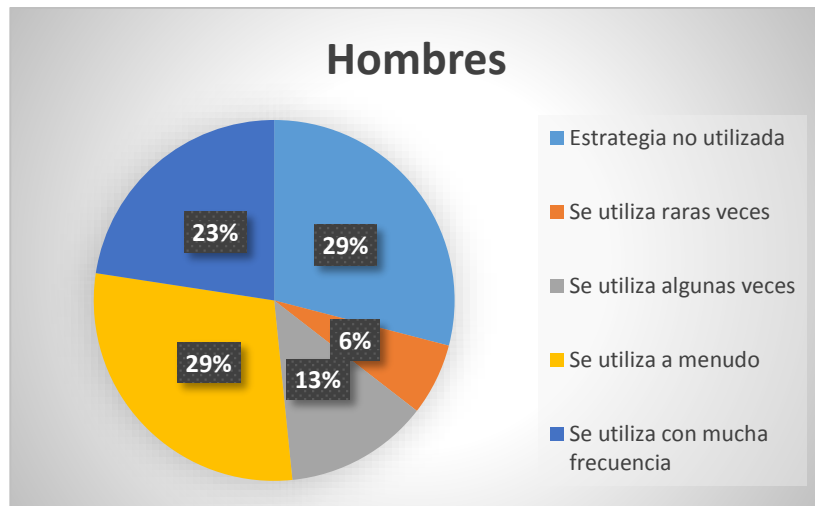


Figura 34. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia reducción de la tensión según el sexo masculino.

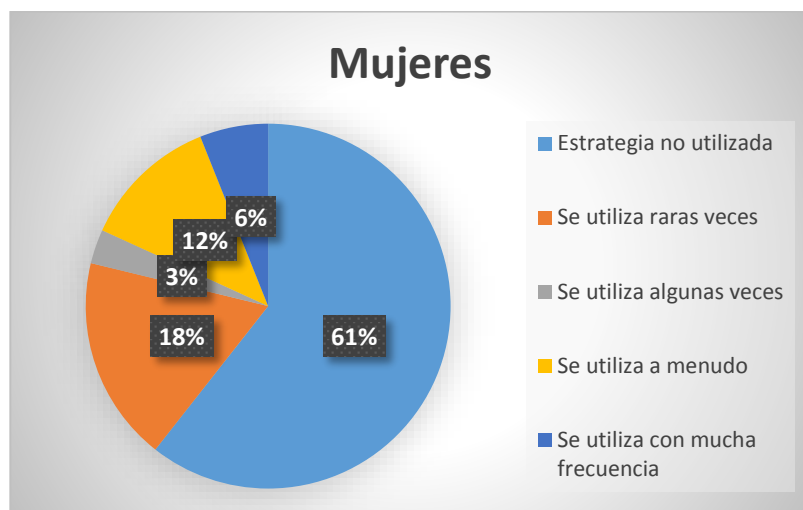


Figura 35. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia reducción de la tensión según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 19 y figuras 34 y 35, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia reducción de la tensión (Rt), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 29% (9) no utilizan la estrategia, el 6% (2) la utilizan

raras veces, el 13% (4) la utilizan algunas veces, el 29% (9) la utilizan a menudo y el 23% (7) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 61% (20) no utilizan la estrategia, el 18% (6) la utilizan raras veces, el 3% (1) la utilizan algunas veces, el 12% (4) la utilizan a menudo y el 6% (2) la utilizan con mucha frecuencia

4.2.3.7. Reservarlo para sí (Re)

Tabla 20

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia reservarlo para sí

Indicador RE	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	7	23%	11	34%
Se utiliza raras veces	3	10%	5	15%
Se utiliza algunas veces	11	35%	5	15%
Se utiliza a menudo	2	6%	6	18%
Se utiliza con mucha frecuencia	8	26%	6	18%
Total	31	100%	33	100%

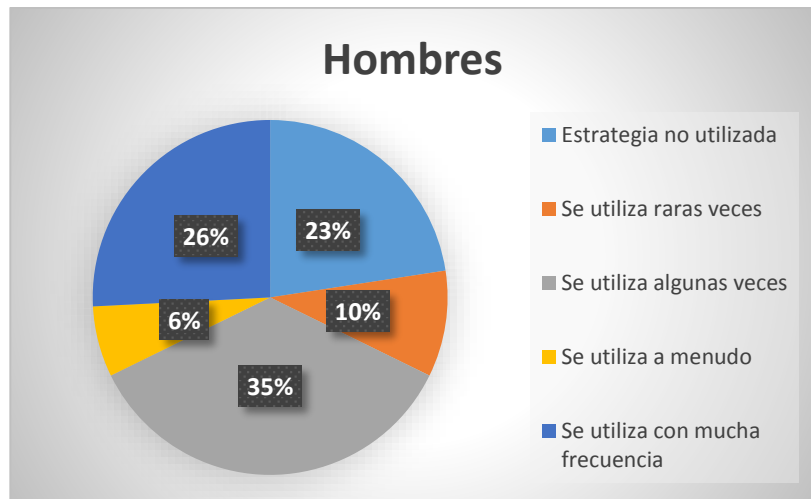


Figura 36. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia reservarlo para sí según el sexo masculino.

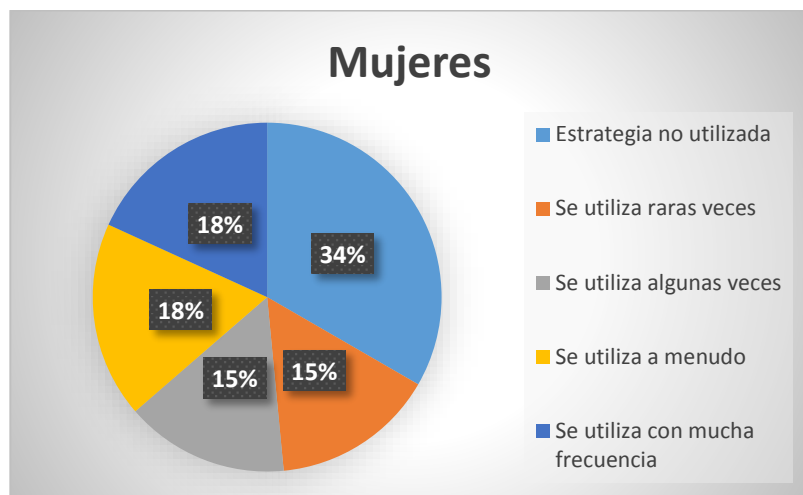


Figura 37. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia reservarlo para sí según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 20 y figuras 36 y 37, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia reservarlo para sí (Re), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 23% (7) no utilizan la estrategia, el 10% (3) la utilizan raras

veces, el 35% (11) la utilizan algunas veces, el 6% (2) la utilizan a menudo y el 26% (8) la utiliza con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 34% (11) no utilizan la estrategia, el 15% (5) la utilizan raras veces, el 15% (5) la utilizan algunas veces, el 18% (6) la utilizan a menudo y el 18% (6) la utilizan con mucha frecuencia.

4.2.3.8. Autoinculparse (Cu)

Tabla 21

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de utilización de la estrategia autoinculparse

Indicador CU	Hombres		Mujeres	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estrategia no utilizada	4	13%	17	52%
Se utiliza raras veces	9	29%	8	24%
Se utiliza algunas veces	7	22%	4	12%
Se utiliza a menudo	4	13%	2	6%
Se utiliza con mucha frecuencia	7	23%	2	6%
Total	31	100%	33	100%

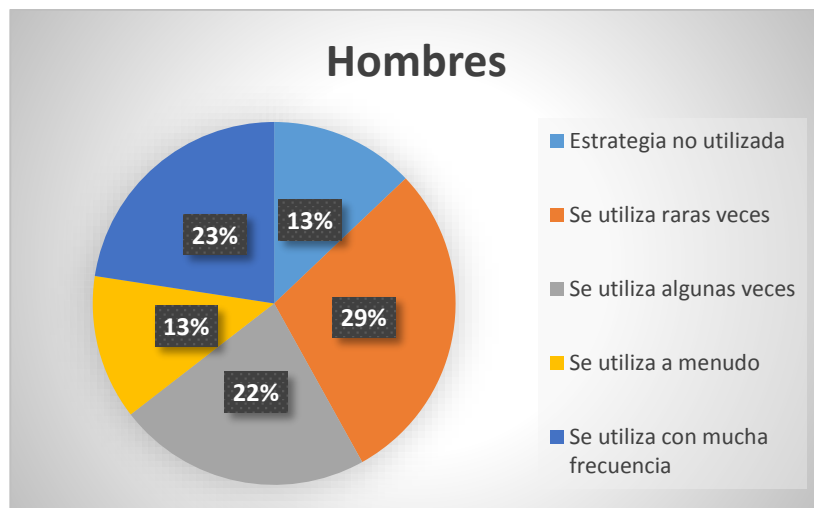


Figura 38. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia autoinculparse según el sexo masculino.

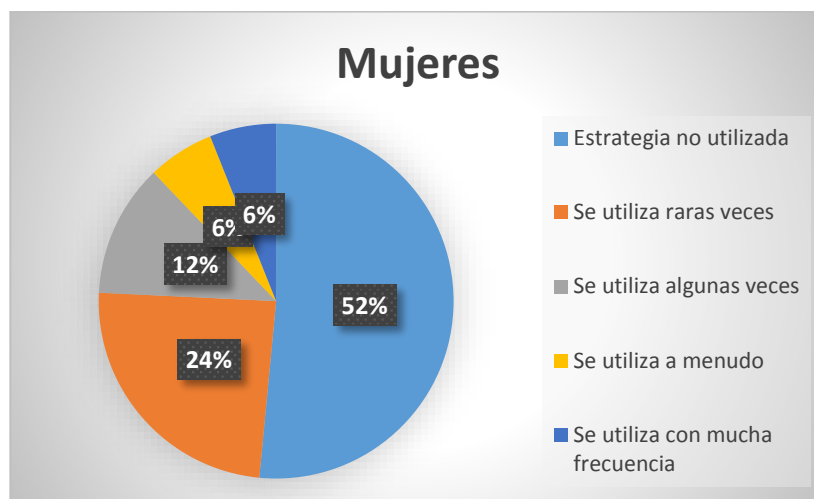


Figura 39. Distribución porcentual según nivel de utilización de la estrategia autoinculparse según el sexo femenino.

Se observa en la tabla 21 y figuras 38 y 39, los resultados con respecto al nivel de utilización de la estrategia autoinculparse (Cu), varía según el sexo, en 31 estudiantes de sexo masculino se observa que el 13% (4) no utilizan la estrategia, el 29% (9) la utilizan raras veces,

el 22% (7) la utilizan algunas veces, el 13% (4) la utilizan a menudo y el 23% (7) la utilizan con mucha frecuencia. En tanto en 33 estudiantes del sexo femenino se observa que el 52% (17) no utilizan la estrategia, el 24% (8) la utilizan raras veces, el 12% (4) la utilizan algunas veces, el 6% (2) la utilizan a menudo y el 6% (2) la utilizan con mucha frecuencia.

4.3. Análisis y discusión de resultados

Con respecto a la utilización de las estrategias de afrontamiento, tal como se muestra en la tabla 3, se observa que las más utilizadas a menudo y con mucha frecuencia por los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos son las siguientes: Hacerse ilusiones (Hi), falta de afrontamiento (Na), reducción de la tensión (Rt), ignorar el problema (Ip), buscar apoyo espiritual (Ae), fijarse en lo positivo (Po), distracción física (Fi) y buscar apoyo profesional (Ap), dichas estrategias están enmarcadas dentro del rango de utilización a menudo. En tanto la única estrategia que se encuentra en el rango de utilización de mucha frecuencia es la estrategia acción social (So).

De acuerdo a los resultados obtenidos según el nivel de utilización de las estrategias de afrontamiento se observa que la mayoría de ellas se encuentran ubicadas dentro de la dimensión tres de la prueba “Escala de afrontamiento para adolescentes”, la cual denota un afrontamiento improductivo, lo que quiere decir que los estudiantes adolescentes se refugian en estrategias que no son adecuadas para afrontar un problema, y que en lugar de generar soluciones van a estancarse en la situación problemática no sabiendo que hacer frente a éstos.

Asimismo cabe señalar que la escala se encuentra dividida en tres dimensiones en las cuales se ubican diferentes indicadores y/o escalas, estas son: resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros y afrontamiento improductivo, referente a esto

nos centraremos en las estrategias que se utilizan a menudo y con mucha frecuencia, observándose que en la dimensión 1, un 37% utiliza con mucha frecuencia la estrategia concentrarse en resolver (Rp) el problema, esto referido al género femenino, ya que los hombres la utilizan raras veces con un 29%, esto refleja que las mujeres tienden a esforzarse para encontrar una solución a los problemas que se le presentan, mientras que los hombres optan por otro tipo de estrategias; por otro lado un 42% utiliza con mucha frecuencia la estrategia fijarse en lo positivo (Po), esto para el género femenino, mientras que un 40 % lo utiliza frecuentemente para el género masculino, lo que denota que ambos géneros se fijan en aspectos positivos para resolver los conflictos; asimismo un 28% del género femenino utiliza a menudo la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr), redirigiendo de esta forma la tensión que poseen hacia actividades de ocio que los haga olvidarse por un momento del problema que puedan tener; finalmente un 31% del género femenino utiliza a menudo la estrategia distracción física (Fi), mientras que un 26% del género masculino también utiliza a menudo la estrategia en mención, cabe recalcar que también hay un porcentaje igual del varones que no utilizan la estrategia, de esta forma utilizan el deporte como un medio de desfogue.

Con respecto a la dimensión 2 tenemos los siguientes resultados según el nivel de utilización de cada estrategia, un 32% del género masculino, mientras que un 34 % del género masculino utilizan con mucha frecuencia la estrategia buscar apoyo profesional (Ap), lo que significa que recurren a los docentes del aula, o al psicólogo de la institución educativa para contarles sus dificultades y los puedan guiar con alternativas de solución; asimismo un 52% del género masculino y un 32% género femenino utilizan con mucha frecuencia la estrategia acción social (So), lo que quiere decir que la mayoría de ellos se unen a grupos que comparten la misma dificultad, quizás con la esperanza de que ahí puedan encontrar la solución a sus problemas, finalmente un 36 % del género masculino utiliza con mucha frecuencia la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae), mientras que las mujeres raras veces la utilizan

esto reflejado con un 25%, por lo que se entienden que los varones tienden a buscar refugio en Dios o pedir ayuda para que puedan resolver sus problemas.

Finalmente en la dimensión 3, un 29 % del género masculino y un 28% del género femenino utilizan con mucha frecuencia la estrategia preocuparse (Pr), lo que quiere decir que la mayoría del salón se preocupa en demasía por el problema lo que puede interferir en generar adecuadas alternativas de solución, un 36 % del género masculino utiliza con mucha frecuencia la estrategia hacerse ilusiones (Hi), mientras que un 31% del género femenino la utiliza a menudo, esto denota que para ambos géneros se basan en ilusiones que quizás no se lleguen a concretar para hallar una solución a la dificultad que atraviesan, no encaminando bien las alternativas de solución por esperanzarse en algo que quizás no ocurra, por otro lado un 39% del género masculino utiliza a menudo la estrategia falta de afrontamiento (Na), mientras que el género femenino no la utiliza con un 34%, por lo cual se infiere que solo los varones del salón no poseen los recursos necesarios para afrontar los problemas que pueden poseer, asimismo un 36% del género masculino utiliza a menudo la estrategia ignorar el problema (Ip), mientras que las mujeres no la utilizan con un 25%, lo que significa que solo los varones del aula muchas veces hacen caso omiso de la dificultad que poseen y lo dejan sin resolver; por otro lado un 29% del género masculino utiliza la estrategia reducción de la tensión entre menudo y la no utilización de dicha estrategia, lo que quiere decir que una parte la utiliza mientras que otra no, en cambio las mujeres no hacen uso de esta estrategia denotando esto con un 61%, todo esto refleja que los varones muchas veces se refugian en cosas no adecuadas como en el alcohol o fumar, para que de esta manera deduzcan la tensión que poseen; finalmente un 26% del género masculino utiliza con mucha frecuencia la estrategia reservarlo para sí (Re), mientras que el género femenino no la utiliza con un 34%, esto denota que los varones tienen a guardarse sus problemas, lo que puede generar que tengan un afrontamiento improductivo al no buscar cómo resolver sus problema.

Por otro lado los resultados obtenidos coinciden con dos investigaciones realizadas, el primer estudio hecho por Rivas, López y Barcelata (2017) en México, dice que las mujeres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más productivas mientras que los varones tienden a utilizar estrategias de afrontamiento improductivas, lo que genera que no haya una adecuada resolución de los problemas. Esto concuerda con lo obtenido en la presente investigación

Asimismo Salavera y Usan (2016) en España encontraron en su estudio que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la estrategia de buscar apoyo social, esto también se halló en los resultados obtenidos, siendo que ellas buscan apoyarse en otras personas para resolver sus conflictos, en cambio los hombres buscan otras salidas que difieren mucho de éstas.

4.4. Conclusiones

- Los resultados obtenidos denotan que los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa “Juan Pablo II” de chorrillos utilizan a menudo las estrategias de afrontamiento improductivas, tal como se muestra en la tabla N° 3.
- Con relación a la dimensión número uno, resolución del problema, se observa que las mujeres utilizan a menudo las siguientes estrategias: buscar diversiones relajantes (Dr) 28%, tal como se muestra en la tabla 8 y figura 13; distracción física (Fi) 31%, tal como se muestra en la tabla 9 y figura 15, mientras utilizan con mucha frecuencia la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp) 37% tal como se muestra en la tabla 4 y figura 5, fijarse en lo positivo (Po) 40% tal como se muestra en la tabla 7 y figura 11; en tanto los hombres utilizan a menudo la siguiente estrategia: distracción física (Fi) 26% tal como se muestra en la tabla 9 y figura 14, y utilizan con mucha frecuencia la estrategia fijarse en lo positivo (Po) 42% tal como se muestra en la tabla 7 y figura 10.

- Con relación a la dimensión dos, afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros se observa que las mujeres utilizan con mucha frecuencia las siguientes estrategias: buscar apoyo profesional (Ap) 32%, tal como se muestra en la tabla 11 y figura 19; acción social (So) 37% tal como se muestra en la tabla 13 y figura 23; en tanto los hombres utilizan con mucha frecuencia la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae) 32% tal como se muestra en la tabla 10 y figura 16 y la estrategia buscar apoyo profesional (Ap) 32% tal como se muestra en la tabla 11 y figura 18.
- Finalmente en relación a la dimensión tres, afrontamiento improductivo se observa que las mujeres utilizan a menudo la estrategia hacerse ilusiones (Hi) 37%, tal como se muestra en la tabla 16 y figura 29, asimismo utilizan con mucha frecuencia la estrategia preocuparse (Pr) 28% tal como se muestra en la tabla 14 y figura 25; en tanto los hombres utilizan a menudo las siguientes estrategias: falta de afrontamiento (Na) 39% tal como se muestra en la tabla 17 y figura 30; ignorar el problema (Ip) 36% tal como se muestra en la tabla 18 y figura 32, reducción de la tensión (Rt) 29% tal como se muestra en la tabla 19 y figura 34; asimismo utilizan con mucha frecuencia la estrategia preocuparse (Pr) 29%, tal como se muestra en la tabla 14 y figura 24, hacerse ilusiones (Hi) 36%, tal como se muestra en la tabla 16 y figura 28 y reservarlo para sí (Re) 26%, tal como se muestra en la tabla 20 y figura 36.

4.5. Recomendaciones

- Desarrollar un programa de intervención en donde se busque redirigir las estrategias de afrontamiento improductivas, hacia estrategias que ayuden a resolver de forma adecuada los problemas que puedan presentar los estudiantes. Asimismo en dicho programa se buscará aumentar el empleo de las estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema.

- Fortalecer el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento mediante charlas.
- Se recomienda que el psicólogo de la Institución educativa se apoye en los resultados obtenidos en la presente investigación y elabore un plan de trabajo que tenga como objetivo que los alumnos que deseen hablar con él en busca de un apoyo profesional lo hagan.
- Impulsar el desarrollo de talleres trimestrales en busca de disminuir el uso inadecuado de estrategias.

CAPÍTULO V
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
“UTILIZANDO LA MEJOR ESTRATEGIA”

PRESENTACIÓN

En el presente programa se busca trabajar con las estrategias de afrontamiento improductivas, asimismo se desea enseñar a los estudiantes los beneficios que tienen el buen manejo de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas.

Dicho programa consta de 10 sesiones, las cuales están delimitadas por objetivos específicos, dichas sesiones se encuentran plasmadas en cuadros para hacer más entendible su desarrollo, por otro lado antes de detallar cada sesión se explica los objetivos del programa, tanto generales como específicos, la justificación, el alcance, la metodología usada, las estrategias o técnicas utilizadas, los recursos usados tanto materiales como financieros, el cronograma a seguir y por último las sesiones.

Finalmente para llevar a cabo el programa se trabajará con el enfoque cognitivo-conductual, en la cual se aplicaran las siguientes técnicas: refuerzos positivos, mediante estos refuerzos se desea aumentar el adecuado uso de estrategias y la técnica de entrenamiento de resolución de problemas D´Zurilla y Goldfried, mediante la cual se pretende que los estudiantes hagan frente a los problemas que creen que no pueden solucionar, usando estrategias de afrontamiento adecuadas y reduciendo el uso de los recursos de afrontamiento improductivas, obteniendo de esta manera conductas eficaces.

5.1. Objetivos

5.1.1. General

- Fomentar la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 5to grado de secundaria, mediante el programa “Utilizando la Mejor Estrategia” para que los adolescentes afronten sus problemas de manera productiva y exitosa.

5.1.2. Específicos

- Reducir las estrategias de afrontamiento improductivas en los estudiantes del 5to grado de secundaria mediante el uso de técnicas conductuales.
- Emplear las estrategias de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas en los estudiantes mediante refuerzos positivos.

5.2. Justificación

La importancia de que se lleve a cabo el programa de intervención reside en que los estudiantes usan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento improductivas, por lo que se requiere que esto disminuya, pues los adolescentes presentan diversas situaciones de conflicto y se busca que con este programa puedan desenvolverse de forma satisfactoria y exitosa usando estrategias de afrontamiento productivas. De esta manera, la institución educativa cumplirá con su objetivo de formar estudiantes competentes, los cuales tengan una visión de éxito para lograr sus objetivos.

5.3. Alcance

El programa de intervención “Utilizando la mejor estrategia” va dirigido a los 70 estudiantes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” del distrito de Chorrillos.

5.4. Metodología

5.4.1. Acciones

El siguiente programa de intervención consta de 10 sesiones, las cuales serán llevadas a cabo una vez por semana, en las horas de tutoría, dicho taller será de 60 minutos y será concluido en dos meses y medio, asimismo cada sesión comprenden dos dimensiones en las cuales se busca aumentar el uso de las estrategias de afrontamiento productivas y de resolución de problemas.

Asimismo el programa será dividido en dos grupos de 35 estudiantes, un grupo será la sección A y el otro la B, para que de esta forma sea más ordenado y se cumplan con los objetivos planteados.

Las sesiones que se llevaran a cabo son las siguientes:

- Sesión 1: “Conociendo las estrategias de afrontamiento”
Objetivo Específico: Conceptualizar las estrategias de afrontamiento mediante una exposición para que lo estudiantes conozcan acerca del tema a trabajar a lo largo del programa.
- Sesión 2: “Reconociendo las malas estrategias”
Objetivo Específico: Identificar las estrategias de afrontamiento improductivas mediante la técnica lluvia de ideas.

- Sesión 3: “Comenzando a trabajar con las estrategias improductivas”
Objetivo Específico: Reconocer cuales son las estrategias de afrontamiento improductivas utilizadas por los estudiantes.
- Sesión 4: “Comenzando a trabajar con las estrategias improductivas”
Objetivo Específico: Determinar en qué contexto se utilizan las estrategias de afrontamiento improductivas
- Sesión 5: “Encontrando alternativas de solución”
Objetivo Específico: Identificar las posibles soluciones de cómo afrontar las estrategias de afrontamiento improductivas
- Sesión 6: “Tomando decisiones adecuadas”
Objetivo Específico: Determinar a las decisiones finales que se llegaron como grupo
- Sesión 7: “Implementando las soluciones escogidas”
Objetivo Específico: Establecer y verificar el buen funcionamiento de las soluciones escogidas
- Sesión 8: “Conociendo las estrategias de afrontamiento adecuadas”
Objetivo Específico: Conceptuar las estrategias de afrontamiento dirigidos a la resolución de problemas
- Sesión 9: “Me esfuerzo y tengo éxito”
Objetivo Específico: Descubrir los beneficios de utilizar las estrategias adecuadas
- Sesión 10: “Culminando con el programa”
Objetivo Específico: Mostrar los objetivos que se llegaron y como se sintió cada participante en el transcurso de las sesiones

5.4.2. Estrategias o técnicas

En este programa de intervención se va a utilizar las siguientes técnicas:

- Técnica de entrenamiento de resolución de problemas D´Zurilla y Goldfried.
- Técnica de reforzamiento positivo
- Exposiciones acerca de las estrategias de afrontamiento.
- Charlas de concientización acerca del mal uso de estrategias.
- Lluvia de ideas.
- Dinámicas grupales.
- Rol playing
- Focus group
- Video fórum

5.5. Recursos

5.5.1. Humanos

- Responsable del programa: Dayana Shirly Velásquez Ñaupari
- Sub director de la Institución Educativa “Juan Pablo II”
- Tutores del aula.

5.5.2. Materiales

- Papelotes
- Hojas bond
- Plumones
- Cartulinas
- Bolsas de chocolates
- Pelota

- Caja de lapiceros
- Bolsa de chupetines
- Paquete de galletas
- Bolsa de globos
- 2 ovillos de pita
- Sobres
- Cartón
- Papel lustre
- Gaseosas, piqueos, caramelos

5.5.3. Financieros

Este programa será financiado por la responsable.

Presupuesto

Material	Costo
10 Papelotes	S/3.00
1 paquete de hojas bond	S/9.80
3 Plumones	S/4.50
6 cartulinas	S/3.00
2 bolsas de chocolates	S/12.00
1 pelota de trapo	S/2.00
1 caja de lapiceros	S/9.00
1 bolsa de chupetines	S/3.00
4 paquetes de galletas	S/10.00
1 bolsa de globos	S/3.50
2 ovillos de pita	S/1.50
5 sobre	S/1.50
2 cajas de cartón	S/1.00
6 papeles lustres	S/1.80
2 gaseosas	S/10.00

2 bolsas de piqueos	S/7.50
3 bolsas de caramelos	S/9.00
TOTAL	S/92.10

5.6. Cronograma

Actividad	Febrero				Marzo				Abril	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Sesión 1	X									
Sesión 2		X								
Sesión 3			X							
Sesión 4				X						
Sesión 5					X					
Sesión 6						X				
Sesión 7							X			
Sesión 8								X		
Sesión 9									X	
Sesión 10										X

5.7. Sesiones

Sesión 1: “Conociendo las estrategias de afrontamiento”

Objetivo Específico: Conceptualizar las estrategias de afrontamiento mediante una exposición para que lo estudiantes conozcan acerca del tema a trabajar a lo largo del programa.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida al programa	Dar a conocer el programa de intervención, así como presentar a la encargada del programa y a los participantes.	Al ingresar al salón la encargada del programa se presentara y dará una breve introducción sobre lo que se quiere lograr con el programa “Utilizando la mejor estrategia”, luego pedirá que los demás participantes se presenten diciendo su nombre, edad y hobbie. Asimismo se le entregara una tarjeta con el nombre de cada participante y un chocolate que en la parte delantera vaya una frase de bienvenida.	<ul style="list-style-type: none">• Cartulina• Chocolates• Plumones• Hoja bond	10 minutos
Dinámica “el rey de los elementos”	Hacer confianza con los participantes	Para realizar la dinámica hace lo siguiente: Los participantes forman un circulo, la responsable de llevar a cabo la dinámica entrega una pelota a cualquiera de los participantes, al entregar la pelota debe mencionar uno de los 4 elementos (tierra, aire	<ul style="list-style-type: none">• Una pelota	15 minutos

		o agua), el que reciba la pelota debe decir un animal que pertenezca al elemento mencionado, ejemplo: tierra: canguro, y pasar la pelota a otro participante mencionando otro elemento, el que repita los animales ya mencionados o se demore mucho en responder ira saliendo del juego, hasta que quede un ganador.		
Exposición acerca de las estrategias de afrontamiento	Dar a conocer el tema principal del programa de intervención.	<p>Se hace una breve exposición acerca de las estrategias de afrontamiento. Los puntos a tocar son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definición de las estrategias de afrontamiento – Dimensiones – Características – Función 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Plumones • Triptico 	20 minutos
Cuestionario	Que los participantes demuestren si aprendieron adecuadamente lo enseñado en esta primera sesión.	Se le da a cada estudiantes un cuestionario de 10 preguntas, el cual es para marcar, cada pregunta bien contestada tendrá un valor de 2 puntos.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Lapiceros 	5 minutos

Dinámica de cierre” Se murió Chicho”	Culminar la primera sesión de una manera divertida.	Se colocan todos los participantes en un círculo, el primero comienza con la frase “se murió chicho” pero llorando, el siguiente lo hace con otro gesto, ya sea riendo, gritando, molesto, así sucesivamente hasta que termine el último participante.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
--------------------------------------	---	--	---	------------

Sesión 2: “Reconociendo las malas estrategias”

Objetivo Específico: Identificar las estrategias de afrontamiento improductivas mediante la técnica lluvia de ideas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Resumen sobre lo aprendido en la sesión anterior	Reforzar lo aprendido en la primera sesión.	Se dará un breve resumen a los estudiantes sobre el tema tratado en la sesión N° 1, para esto se les entregará una hoja con los puntos más importantes, dejando un espacio para que ellos den sus apreciaciones, se hablará en torno a lo que ellos pongan.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja bond 	5 minutos
Exposición sobre las estrategias de afrontamiento improductivas	Conceptualizar cuales son las estrategias improductivas	En un papelote se plasman las estrategias de afrontamiento improductivas, definiendo brevemente cada una de ellas	<ul style="list-style-type: none"> • Papelote • Plumones 	10 minutos
Lluvia de ideas	Reconocer cuales son las estrategias de afrontamiento improductiva más utilizadas	Después de haber escuchado acerca de cuáles son las estrategias de afrontamiento improductivas, se hace la lluvia de ideas entre los estudiantes para que digan cuales según ellos son las que más utilizan y el porqué de ésta.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	15 minutos

Charla	Concientizar acerca del mal uso de las estrategias	Se hace una breve charla con el fin de concientizar a los estudiantes sobre el mal uso de las estrategias y qué consecuencias puede traer.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried	Orientar a los estudiantes a la resolución de sus problemas de forma adecuada	Se les explica brevemente en que consiste esta técnica, los pasos a seguir y los beneficios que conseguirán. Para la explicación de los pasos en que consiste esta técnica se hace uso de tarjetas de cartulina.	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina 	10 minutos
Dinámica de cierre” me voy de viaje”	Generar la participación de los integrantes del taller	Esta dinámica consiste en que los participantes se coloquen en círculo, uno de los integrantes comenzará diciendo al compañero de la derecha “me voy de viaje y te dejo un abrazo”, luego el que recibió el abrazo repetirá la misma frase y gesto y agregara un gesto diferente, ya sea una “palmada”, etc., así sucesivamente se ira agregando nuevos gestos, y cada participante tiene que ir repitiendo los gestos desde el primero que se dio (abrazo), el que se equivoque en el orden de los gestos perderá.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos

Sesión 3: “Comenzando a trabajar con las estrategias improductivas”

Objetivo Específico: Reconocer cuales son las estrategias de afrontamiento improductivas utilizadas por los estudiantes.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica las “cajas mágicas”	Generar cohesión y diversión entre los participantes	Esta dinámica consiste en que todos los participantes se coloquen en círculo y estén agachados, cubriéndose la cabeza con las manos, el facilitador dará la premisa “se abren las cajas mágicas y salen gatitos” y todos se levantan y actúan como dijo el facilitador, luego de unos segundos el facilitador dirá “se cierran las cajas” y todos se coloquen en la posición inicial, y así continuamente se van dando diversas opciones.	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	10 minutos
Cuestionario	Recordar lo aprendido en la sesión anterior	Se le entrega a cada participante una hoja con 10 preguntas, con opciones para marcar, cada pregunta tendrá el valor de 2 puntos, se les explica que las personas que tengan más de 16 puntos tendrán como recompensa un chupetín y podrán salir la siguiente clase quince minutos antes que la hora de salida, esto con previa coordinación del tutor del aula.	<ul style="list-style-type: none"> Hojas bond Bolsa de chupetines 	15 minutos

Técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried. Paso 1: Orientación hacia el problema	Orientar el problema	<p>Luego de la lluvia de ideas que se realizó en la sesión anterior y una vez seleccionadas las tres estrategias de afrontamiento improductivas que ellos más utilizan para solucionar sus problemas, se indica que se formen en grupos de 6 y se asigna un moderador en el grupo, al cual se le entregara una hoja con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me siento ante una determinada situación? (escuela, familia, etc.). • ¿Por qué me siento así? <p>Luego el moderador anotará las respuestas dadas y se compartirá con todo el salón. Asimismo con estas preguntas se delimitará un poco más si las estrategias escogidas por ellos son las adecuadas, de acuerdo a las respuestas que den. De igual forma la encargada de hacer el programa se encargará de dirigir las preguntas de acuerdo a las estrategias de afrontamiento improductivas seleccionada por ellos, esto se hará al momento de compartir las respuestas que estos han dado, llegando a conclusiones grupales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond • Lapiceros 	20 minutos
Resumen y cierre de la sesión	Resumir lo aprendido	Se retroalimentará con los estudiantes lo aprendido en la sesión y se brindará el nombre de las personas	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	15 minutos

		que obtuvieron más de 16 puntos en el cuestionario, otorgándoles su premio y refuerzo positivo de que saldrán más temprano la próxima clase.		
--	--	--	--	--

Sesión 4: “Comenzando a trabajar con las estrategias improductivas”

Objetivo Específico: Determinar en qué contexto se utilizan las estrategias de afrontamiento improductivas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Lluvia de ideas	Recordar lo aprendido en la sesión anterior	La encargada del programa pide a los estudiantes que den sus apreciaciones de cómo se sintieron la sesión anterior y que aprendieron hasta el momento	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	15 minutos
Técnica de solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried. Paso 1: Definición y formulación del problema	Definir el problema y determinar en qué contexto se dan	<p>La encarga de llevar el programa pegará dos papelotes en la pizarra, en uno estarán plasmadas las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué pasa esta situación? (el problema) ¿Dónde ocurren? ¿Qué hago cuando ocurre? ¿Con que personas ocurre? <p>Se discute con los estudiantes las respuestas a cada pregunta y en el papelote en blanco sobrante se coloca lo que concluyeron de forma grupal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	30 minutos
Dinámica de cierre “los globos”	Generar un clima divertido entre los participantes	La dinámica consiste en lo siguiente, se forman dos grupos que contengan la misma cantidad de	<ul style="list-style-type: none"> Bolsa de globos 	15 minutos

		integrantes, se escogen dos colores de globos (rojo y celeste) y se les amarra en un pie de cada participante, al momento de que el facilitador diga “pueden comenzar”, ambos equipos tienen que reventar los globos del equipo contrario usando solamente los pies, gana el que revienta todos los globos del otro equipo.		
--	--	---	--	--

Sesión 5: “Encontrando alternativas de solución”

Objetivo Específico: Identificar las posibles soluciones de cómo afrontar las estrategias de afrontamiento improductivas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica “ el rompecabezas”	Encontrar alternativas de solución, incentivar el trabajo colaborativo entre los participantes.	La dinámica consiste en lo siguiente: la facilitadora trae 5 rompecabezas, los cuales contienen 3 piezas y al unirlos forman un cuadrado, cada pieza para formar el rompecabeza es de diferente forma, las piezas son puestas en 5 sobres. La encargada pide a los integrantes que se dividan en 7 grupos de 5 personas, a cada grupo le entrega un sobre, y les explica que tienen 5 minutos para armar el rompecabeza, la dificultad está en que cada sobre contiene piezas distintas y las piezas que corresponden para armar el rompecabezas lo tiene otro grupo, pero para pedírselo no pueden hablar ni hacer gestos, solo pueden pasarse las piezas entre grupos si hacer ruido o encontrando una solución que no vaya en contra de las reglas, gana el que termina primero su rompecabeza o el grupo que al terminar el tiempo definido está más cerca de armar su rompecabeza. Al finalizar la dinámica se conversa con los integrantes, preguntándoles cómo se sintieron, que soluciones encontraron para pedir	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Sobres 	15 minutos

		piezas al otro equipo o como se sentían al no poder hacerlo sin romper las reglas.		
Técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried. Paso 3: Generación de alternativas de solución	Generar soluciones	Una vez culminada la dinámica anterior se les pide a los participantes que regresen a sus asientos y se les explica en que consiste este paso, para realizar exitosamente este paso se realiza un rol playing el cual se explicará a continuación.	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna 	10 minutos
Rol Playing	Determinar mediante esta dinámica posibles soluciones a los problemas o estrategias improductivas más utilizadas por los estudiantes.	Se les pide a los integrantes que formen 6 grupos conformados por 6 integrantes, a cada grupo se les da una estrategia improductiva según las que ellos escogieron y las cuales se están trabajando en el programa, y se les pide que asignen roles en torno a la estrategia que les tocó y que creen una historia en relación a eso, teniendo como finalidad llegar a una solución. Al finalizar el rol playing se conversa con los estudiantes para ver qué soluciones les parecieron las más adecuadas.	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	30 minutos
Cierre de la sesión	Reforzar lo aprendido	Se conversa con los participantes para saber cómo se sintieron con la sesión y que enseñanza se llevaron el día de hoy.	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	5 minutos

Sesión 6: “Tomando decisiones adecuadas”

Objetivo Específico: Determinar a las decisiones finales que se llegaron como grupo

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Resumen de la sesión anterior	Resumir lo aprendido	Se hace un breve dialogo para plasmar lo aprendido en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried. Paso 4: Toma de decisiones	Tomar decisiones en torno a las alternativas de solución seleccionadas	Se explica brevemente a los integrantes en que consiste este paso y para el desarrollo del mismo se realiza un focus group que se explicará a continuación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Focus group	Llegar a decisiones concretas	<p>Se les pide a los integrantes que formen 3 grupos conformados por 12 integrantes, el moderador, la cual será la encargada de hacer el programa se encargara de hacer las preguntas para que finalmente se escojan las soluciones que se van a llevar a cabo, para así afrontar los problemas de forma adecuada, las preguntas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La alternativa de solución es práctica y fácil de llevar a cabo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond 	30 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Es costosa? • ¿Puede ser implementada por uno mismo o requiere el apoyo de un tercero? • ¿Cuánto tiempo demorara implementarla? • ¿Esta solución lleva a resolver el problema? <p>En cada grupo se asigna a un encargado que será el responsable de anotar las respuestas dadas por sus compañeros. Al finalizar se escogen las soluciones que se creen que son fáciles de llevar a cabo.</p>		
Cierre de la sesión	Reforzar lo aprendido	Se conversa con los estudiantes para saber si se sintieron a gusto con lo logrado en la sesión de hoy y que sienten que aprendieron.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos

Sesión 7: "Implementando las soluciones escogidas"

Objetivo Específico: Establecer y verificar el buen funcionamiento de las soluciones escogidas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica "la silla comunitaria"	Generar integración y colaboración de grupo	Se colocan sillas al centro del aula y se les pide a 12 integrantes que se coloquen alrededor de estas, se coloca una música y tienen que girar en torno a las sillas cuando de pare la música se tiene que sentar, pero no se ira ningún integrante sino que en cada turno de irán quitando sillas y los integrantes tienen que ver la mejor manera de cómo acomodarse para que entren en las sillas que van quedando. Para que todos participen de hacen tres turnos de juego.	<ul style="list-style-type: none"> Sillas del aula 	15 minutos
Técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried. Paso 5: Implementación de la solución y verificación	Implementar las soluciones escogidas y verificar su buen funcionamiento	Para esta parte se pide el apoyo del tutor, ya que él será el encargado de poder verificar si las soluciones escogidas están funcionando de forma adecuada, obteniendo consecuencias positivas en los estudiantes. Asimismo se les explica a los integrantes en que consiste este último paso.	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	30 minutos

		<p>Para esto se utiliza la concepción cognitivo - conductual del autocontrol, siguiendo los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecución • Auto-observación • Auto-evaluación • Auto-reforzamiento <p>Se explica en que consiste estos pasos.</p>		
Cierre de la sesión	Resumir lo aprendido	<p>Se le explica a los participantes que se ha cumplido con uno de los objetivos del programa y que en la siguiente sesión se trabajara con el siguiente objetivo, asimismo se resume lo aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	15 minutos

Sesión 8: “Conociendo las estrategias de afrontamiento adecuadas”

Objetivo Específico: Conceptuar las estrategias de afrontamiento dirigidos a la resolución de problemas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Inicio de la sesión	Explicar a qué objetivo se quiere llegar	Se explica a los participantes en que va a consistir las sesiones que vienen y que objetivo se quiere llegar con éstas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Exposición acerca de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas	Conocer más acerca de las estrategias de afrontamiento	En un papelote se plasma en qué consisten este tipo de estrategias y como están divididas, explicando en que consiste cada una de ellas y como pueden ayudarnos a resolver los problemas de forma adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes 	30 minutos
Cuestionario	Reforzar lo aprendido	Se les reparte un cuestionario a cada integrante, el cual contiene 5 preguntas para marcar, cada pregunta valdrá 4 puntos, luego de revisar el cuestionario se les dará una galleta a los estudiantes que sacaron más de 16 puntos.	<ul style="list-style-type: none"> • Bolsa de galletas • Cuestionario 	10 minutos

Sesión 9: “Me esfuerzo y tengo éxito”

Objetivo Específico: Descubrir los beneficios de utilizar las estrategias adecuadas

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Inicio de la sesión	Explicar cuál va a ser el desarrollo de la sesión	Se explica a los participantes en que va a consistir la sesión que se va a llevar a cabo. Asimismo se pide la colaboración anticipada del tutor para que pueda coordinar con las autoridades pertinentes y nos presten la biblioteca para ver el video, así como que la sesión dure más que lo habitual	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	5 minutos
Video fórum: Película “En búsqueda de la felicidad”	Concientizar el buen uso de estrategias de afrontamiento mediante un video	Se dirige a la biblioteca para poder ver la película,	<ul style="list-style-type: none"> Video 	1 hora con 50 minutos
Cierre	Explicar lo que se hará en la siguiente sesión	Se les comunica brevemente a los estudiantes que la próxima sesión se hablara sobre la enseñanza que les dejo la película.	<ul style="list-style-type: none"> Bolsa de galletas 	5 minutos

Sesión 10: “Culminando con el programa”

Objetivo Específico: Mostrar los objetivos que se llegaron y como se sintió cada participante en el transcurso de las sesiones

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Lluvia de ideas	Recordar la sesión anterior	<p>Se hace una lluvia de ideas en torno a la película que se vio en la sesión anterior, el facilitador hace preguntas a los integrantes, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué mensaje les dejó la película? • ¿el protagonista como actuó ante los problemas? • ¿Qué solución busco ante sus problemas? <p>En torno a esas preguntas los participantes dan sus apreciaciones en general y llegan a una conclusión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	10 minutos
Charla	Llegar a un acuerdo con los participantes	<p>Se les dice a los estudiantes que cada vez que el tutor vea que han usado correctamente las estrategias de afrontamiento éste les va a dar un refuerzo positivo, como salir 15 minutos antes de la salida, salir 5 minutos antes al recreo o una carta de buen desempeño otorgada por el subdirector de la institución educativa. Esto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	5 minutos

		generara que los estudiantes repitan la conducta positiva.		
Dinámica final “el dado”	Saber cómo se sintieron los integrantes con el programa.	<p>Se pide a los integrantes que hagan un circulo, al centro se pondrá un dado en el cual en cada cara tendrá una pregunta, las preguntas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles eran tus expectativas al iniciar el programa? • ¿Cómo te sentiste en el transcurso del programa? • ¿Crees que el programa te ha sido de ayuda? ¿Por qué? • ¿Qué sesión te gusto más y por qué? • ¿Qué enseñanza te deja el programa? • Que comentario final dejarías en torno al programa 	<ul style="list-style-type: none"> • Dado de cartón • Papel lustre para forra el dado • Plumones 	30 minutos
Compartir	Culminar nuestro programa de manera divertida.	Se realiza un compartir con todos los integrantes, para así dar con concluido nuestro programa, esperando haber llegado a los objetivos que se querían lograr.	<ul style="list-style-type: none"> • Gaseosas • Piqueos • Caramelos 	15 minutos

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, M. (2016). *Resiliencia y Estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública de Trujillo* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10708/Aguirre%20V%C3%A1squez%20Mar%C3%ADa%20Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amador, G. (2010). Desarrollo del adolescente en la edad escolar [Mensaje de un blog]. Recuperado de <http://desarrolloinfantilylaeducacion.blogspot.pe/2010/10/sigmund-freud-y-la-adolescencia.html>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%2c%20TALIA%20MARGARITA.pdf>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la Universidad de Lima*, 5, 191-233. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Castaño, E y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Carrión, J (2014). Cambios Sociales en la adolescencia. Reeditor. Recuperado de <https://www.reeditor.com/columna/12941/24/psicologia/cambios/sociales/la/adolescencia>

- Casado, F. (s.f). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf
- Caycho, T. (2016). *Percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima* (tesis de maestría). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/5013/Caycho_rt.pdf?sequence=1
- Dirección Corporativa de Administración (s.f). Actividad física para adolescentes. Recuperado de <http://www.pemex.com/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/Documents/adolescencia.pdf>
- Domenech, E. (2005). Actualizaciones en Psicología y Psicopatología de la adolescencia. Recuperado de https://books.google.com.pe/books/about/Actualizaciones_en_psicolog%C3%A9ica_y_psicopa.html?id=RLvVz7ueZEQC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Escuela del Ministerio Público (2015). Desarrollo normal del adolescente. Recuperado de http://www.mpfm.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/3962_03ponce.pdf
- Frydenberg, E. (1997). Hacer frente a los Adolescentes: Perspectivas Teóricas y de Investigación. Madrid, España.
- Galarza, A. (2013). *Niveles de autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la parroquia Celiano Monge del cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013*. (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5528/1/Galarza%2c%20Alvaro.%20niveles%20de%20autoestima%20y%20su%20relacion%20con%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estres.pdf>

Gallego, S. (2017). Los cambios físicos en la adolescencia. Bekia padres. Recuperado de <http://www.bekiapadres.com/articulos/cambios-fisicos-adolescencia/>

Gutiérrez, E. (2016). *Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/240/guti%C3%A9rrez_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R; Fernández, C y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de https://e.edim.co/101175885/Metodologia_de_la_Investigacion_-_Sampieri_6ta_edicion.pdf?response-content-disposition=filename%3D%22Metodologia_de_la_Investigacion_Sampieri_6ta_edicion_.pdf%22%3B%20filename%2A%3DUTF-8%27%27Metodologia%2520de%2520la%2520Investigacion%2520-%2520Sampieri%2520%25286ta%2520edicion%2529.pdf&Expires=1508256578&Signature=R5WfTEHurCCiBRz9l8vtp7DzUHKRG-hpRo8V88HPXnZyXJ17Z~mq8ZFM5OojsolE~hq07bieliABKUHtvwKv6alkGxkwQ9-q0GfQtoVa0Ybn8sKtnHFJdKyTmPAU~WMU1VpiBpiL~HHh~s-M9wlD0obR~3u7PILCumGyyEVzFXHnQ5dcbHcelgr4tlCjsxuPL7HJ5LxemrC2RQyjtDLJzviV~mkNcHYbJas7ZpVgGkL0PJNQIMGPqKmuE5eBD0w~nQZrHWR C7z487mHRYGN0arnJX1AwKCAm~KVHGkQIRCPJnig8ysYn9Ukg16yXqu9b48RH1ayjROH2iH3GmHKlrw_&Key-Pair-Id=APKAJMSU6JYPN6FG5PBQ

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2016). El Perú tiene una población de 31 millones 488 mil 625 habitantes. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-peru-tiene-una-poblacion-de-31-millones-488-mil-625-habitantes-9196/>

Miller, A. (2017). Cambios Psicológicos en adolescentes. Ewoh. Recuperado de http://www.ehowenespanol.com/cambios-psicologicos-en-adolescentes_12684841/

- Ministerio de Salud- Oficina General de Tecnologías de Información (2016). Perú: porcentajes de población por etapas de vida. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/estadisticas/estadisticas/indicadoresSalud/demograficos/poblaciontotal/POBVIDMacros.asp>
- Ministerio del Interior (s.f). Ficha Informática sobre Seguridad Ciudadana del distrito de Chorrillos. Recuperado de <http://conasec.mininter.gob.pe/obnasec/pdfs/Nro.02-DistritoChorrillos.pdf>
- Ogoño, A. (2017). *Estrategias de Afrontamiento en los adolescentes que no consumen y los que consumen alcohol de 16-18 años del colegio nacional mixto Antonio Valarezo* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18014/1/TESIS.%20ALICIA%20OGO%C3%91O%20AGUINSACA.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (s.f). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Pérez, M. y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Revista Costarricense de Psicología, 30 (45), 17-33. Recuperado de <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/viewFile/2/2>
- Pérez, J y Merino, M. (2012). Definición de adolescencia. Recuperado de <https://definicion.de/adolescencia/>
- Pico, I.(s.f). Como solucionar problemas en 5 fases: técnica D´Zurilla y Golfried. Recuperado de <https://psicopico.com/solucionar-problemas-2/>
- Ponce, M. (2015). Desarrollo normal del adolescente. Recuperado de http://www.mpdfn.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/3962_03ponce.pdf
- Raffo, K. (2016). *Agresividad premeditada e impulsiva y estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal De Trujillo* (tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10719/Raffo%20Chal%C3%A1n%20Karla%20Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ramírez, C. (2014). Dinámicas grupales para todos y todas. Recuperado de <http://cajondeherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>
- Rapado, M. (2015). La ansiedad: Estrategias para manejarla paso a paso. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=HpneBgAAQBAJ&pg=PT80&dq=estrategias+de+afrontamiento&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwihyfv9v7fWAhWDBiYKHQC9D3I4PBD0AQgsMAI#v=onepage&q=estrategias%20de%20afrontamiento&f=false>
- Rivas, D; López, D y Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. Enseñanza e investigación en Psicología, 22(1), 27-41. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161003.pdf>
- Rueda, B. (2012). El proceso adaptativo. Psicología de la Personalidad. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=dMsizzGLqB0C&pg=PT434&dq=lazarus+y+folkman+estrategias+de+afrontamiento&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjBoeWhIMTWAhVCKyYKHVSUCaw4FBD0AQhKMAc#v=onepage&q=lazarus%20y%20folkman%20estrategias%20de%20afrontamiento&f=false>
- Salavera Bordás, C. & Usán Supervía, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3), 65-77. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>
- Santrock, J. & Pérez, A. (2004). Psicología del desarrollo en la adolescencia. Recuperado de http://www.academia.edu/28350639/Psicologia_del_desarrollo_en_la_adolescencia_9a_ed._-Santrock_1
- Torres, A. (s.f). Las 3 etapas de la adolescencia. Psicología y Mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/desarrollo/etapas-adolescencia>

Vara, A. (2010). Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa.

Recuperado

de

https://e.edim.co/101175885/Manual_7pasos_aristidesvara1.pdf?Expires=1508257249&Signature=zvm-V3LPWaze-OqoEVFRiA0hN476V3CbjUnxpBeOiSBFdqrG8g-TuoYy-1damsd-bYvzT44avFo-a5VrDuDW2tPlqlKPdWVMolsRvxBXr1plaU6RD0FGBkHKBR9-Dgk6-uCBd7C9zLu4cvrtQfMUVh-upw-XBEKPMQ7smpaKLmglCtKGMDV947-NIx5j74t3QDvZuJiKPkPTYba2hM0khVAvIHRV63zEXPI1qBvN3LP~la7emeCV9UYSOZZSx9PGJDjPwaEos8jjeEVJJ7UBeYgOaEglRdyEP3jQ9SCvz1qoBGJUN64YLMJ7kRlgClatXlik-20860jOymcdvFoh9A_&Key-Pair-Id=APKAJMSU6JYPN6FG5PBQ

Zerb, H. (s,f). 24 dinámicas grupales para trabajar con adolescentes. Recuperado de

<http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

Zuniga, M. A. (2010). 10 excelentes dinámicas para romper el hielo y conocerse. *El mejor compartir: jóvenes compartiendo recursos cristianos*. Recuperado de

<http://www.elmejorcompartir.com/2010/05/10-excelentes-dinamicas-para-romper-el.html>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUAN PABLO II” DE CHORRILLOS”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Estrategias de Afrontamiento:	Dimensión 1:	Tipo: descriptivo
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos?	Conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos.	Según Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y	Resolución del Problema <ul style="list-style-type: none"> – Concentrarse en resolver el problema (Rp) – Esforzarse y tener éxito (Es) – Invertir en amigos íntimos (Ai) – Fijarse en lo positivo (Po) – Buscar diversiones relajantes (Dr) – Distracción física (Fi) 	Enfoque: cuantitativo Diseño: No experimental de corte transversal Población: Estudiantes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos. Muestra: 64 estudiantes del 5to grado de secundaria de la institución educativa “Juan Pablo II” de Chorrillos. Instrumento: Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Por Érica Frydenberg y Ramón Lewis (1993). Adaptación española

Problemas específicos	Objetivos específicos	perjudicar su bienestar biopsicosocial.		por Jaime Pereña y Nicolas Seisdedos.
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión resolver el problema? • ¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros? • ¿Cuál es el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de utilización de la dimensión resolver el problema • Precisar el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros. • Identificar el nivel de utilización de la dimensión afrontamiento improductivo. 		<p>Dimensión 2: Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Buscar apoyo espiritual (Ae) – Buscar apoyo profesional (Ap) – Buscar apoyo social (As) – Acción social (So) <p>Dimensión 3: Afrontamiento improductivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Preocuparse (Pr) – Buscar pertenencia (Pe) – Hacerse ilusiones (Hi) 	<p>Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta</p> <p>Aplicación: de 12 a 18 años.</p> <p>Duración: De 10 a 15 minutos aprox.</p> <p>Adaptado: al Perú por Beatriz Canessa en el año 2002.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Falta de afrontamiento (Na) - Ignorar el problema (Ip) - Reducción de la tensión (Rt) - Reservarlo para sí (Re) - Autoinculparse (Cu) 	
--	--	--	---	--

ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 25 de setiembre del 2017

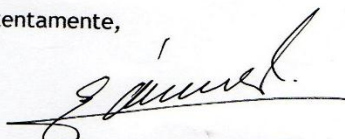

Carta N° 2698-2017-DFPTS

Señora
PATRICIA CABALLERO COVEÑAS
I.E. "JUAN PABLO II"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Dayana Shirly VELASQUEZ ÑAUPARI**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 04-793510-4, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



DR. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh
Id. 743248



RECIBIDO.


Oscar A. Zárate Guerrero
SUB DIRECTOR
I.E. N° 7075 - JUAN PABLO II

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3: CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



I.E. 7075 Juan Pablo II

"Año del buen servicio al ciudadano"

San Genaro, 17 de Octubre del 2017

CARTA N.º01-2017-DG-I.E/7075"JP"-UGEL 07

SEÑOR: RAMIRO GOMEZ SALAS

Decano(e).

Facultad de Psicología y Trabajo Social.

Presente.-

Reciba mis saludos y muestras de respeto, la señorita Dayana Shirly VELASQUEZ ÑAUPARI, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología identificada con código 04-793510-4 realizo una muestra de Investigación en nuestra I.E con los estudiantes del 5° A y B del turno mañana., para poder optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la modalidad de suficiencia Profesional.

La Señorita cumplió en el tiempo y plazo establecido por la I.E y tuvo una gran aceptación con el estudiantado juanpablino.

Agradezco la atención a la presente carta y esperamos continuar apoyando a los futuros profesionales garcilasinos.

Atentamente



Patricia Caballero Coveñas
Directora

ANEXO 4: ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

Escala de Afrontamiento para Adolescentes -Frydenberg y Lewis 1993 (Beatriz Canessa)

Nombres y Apellidos..... Edad: Grado:

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- | | |
|------------------------------|---|
| Nunca lo hago | A |
| Lo hago raras veces | B |
| Lo hago algunas veces | C |
| Lo hago a menudo | D |
| Lo hago con mucha frecuencia | E |

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros- para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen

el mismo problema	A	B	C	D	E
-------------------	---	---	---	---	---

- | | |
|---|-----------|
| 1 Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A B C D E |
| 2 Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | A B C D E |
| 3 Sigo con mis tareas como es debido | A B C D E |
| 4 Me preocupo por mi futuro | A B C D E |
| 5 Me reúno con mis amigos más cercanos | A B C D E |
| 6 Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | A B C D E |
| 7 Espero que me ocurra lo mejor | A B C D E |
| 8 Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | A B C D E |
| 9 Me pongo a llorar y/o gritar | A B C D E |
| 10 Organiza una acción en relación con mi problema | A B C D E |
| 11 Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | A B C D E |
| 12 Ignoro el problema | A B C D E |
| 13 Ante los problemas, tiendo a criticarme | A B C D E |
| 14 Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | A B C D E |
| 15 Dejo que Dios me ayude con mis problemas | A B C D E |
| 16 Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A B C D E |
| 17 Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | A B C D E |

- | | |
|--|-----------|
| 18 Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. | A B C D E |
| 19 Practico un deporte | A B C D E |
| 20 Hablo con otros para apoyarnos mutuamente | A B C D E |
| 21 Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades | A B C D E |
| 22 Sigo asistiendo a clases | A B C D E |
| 23 Me preocupo por buscar mi felicidad | A B C D E |
| 24 Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) | A B C D E |
| 25 Me preocupo por mis relaciones con los demás | A B C D E |
| 26 Espero que un milagro resuelva mis problemas | A B C D E |
| 27 Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) | A B C D E |
| 28 Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas | A B C D E |
| 29 Organizo un grupo que se ocupe del problema | A B C D E |
| 30 Decido ignorar conscientemente el problema | A B C D E |
| 31 Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas | A B C D E |
| 32 Evito estar con la gente | A B C D E |
| 33 Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas | A B C D E |
| 34 Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas | A B C D E |
| 35 Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas | A B C D E |

36 Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A B C D E
37 Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A B C D E
38 Busco ánimo en otras personas	A B C D E
39 Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A B C D E
40 Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A B C D E
41 Me preocupo por lo que está pasando	A B C D E
42 Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A B C D E
43 Trato de adaptarme a mis amigos	A B C D E
44 Espero que el problema se resuelva por si sólo	A B C D E
45 Me pongo mal (Me enfermo)	A B C D E
46 Culpo a los demás de mis problemas	A B C D E
47 Me reúno con otras personas para analizar el problema	A B C D E
48 Saco el problema de mi mente	A B C D E
49 Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A B C D E
50 Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A B C D E
51 Leo la Biblia o un libro sagrado	A B C D E
52 Trato de tener una visión positiva de la vida	A B C D E
53 Pido ayuda a un profesional	A B C D E
54 Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A B C D E
55 Hago ejercicios físicos para distraerme	A B C D E
56 Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A B C D E

57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A B C D E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A B C D E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A B C D E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A B C D E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A B C D E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A B C D E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A B C D E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A B C D E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A B C D E
66	Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitados	A B C D E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A B C D E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A B C D E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A B C D E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A B C D E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A B C D E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A B C D E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A B C D E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A B C D E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A B C D E

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 76 | Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir | A | B | C | D | E |
| 77 | Hago lo que quieren mis amigos | A | B | C | D | E |
| 78 | Me imagino que las cosas van a ir mejor | A | B | C | D | E |
| 79 | Sufro dolores de cabeza o de estómago | A | B | C | D | E |
| 80 | Encuentro una forma de aliviar la tensión, por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas | A | B | C | D | E |

ANEXO 5: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación te pediré que por favor marques o escribas la respuesta respecto a tus datos personales.

1. Sexo: ☐ M ☐ F
2. Edad:
3. Colegio:
4. Grado y Sección:
5. Distrito en el que vives:
6. Personas con las que vives
 - a) Papá. Mamá y hermanos.
 - b) Con solo uno de los padres.
 - c) Otros parientes

ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Dayana Velásquez Ñaupari, soy Bachiller en la carrera de Psicología de la Universidad “Inca Garcilaso de la Vega”. Actualmente me encuentro cursando el curso de “Suficiencia Profesional” para optar el grado de Licenciada. La presente investigación es para conocer cuáles son las “Estrategias de afrontamiento en los adolescentes”.

La participación en el presente estudio es voluntaria y anónima, la información que se recoja será confidencial y no se usará para otros fines que no sea el objetivo del estudio.

Asimismo cabe recalcar que si tiene alguna duda o pregunta me la haga llegar para poder absolverlas.

Si estás de acuerdo en participar por favor pon tus datos en la parte inferior, acompañado de tu firma.

Muchas Gracias por tu tiempo.

.....
Nombre del participante

.....
Firma

Fecha: / /

ANEXO 7: ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Confiabilidad de la escala total: Todas las variables

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.866	80

Confiabilidad de la dimensión 1: Resolución de problemas

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.822	25

Confiabilidad de la dimensión 2: Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.853	18

Confiabilidad de la dimensión 3: Afrontamiento improductivo

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.770	37

Anexo 8: ANÁLISIS FACTORIAL DE VALIDEZ.

KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		.766
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	544.679
	Gl	153
	Sig.	.000

Anexo 9: FOTOS





